

الاحتفال في المناسبات، وتشجيع فريقك الرياضي المفضل، والاستمتاع باللقاءات بعد العمل من الطرق الشائعة للاسترخاء أو لتكوين الصداقات. ويجد البعض أن هذه المناسبات قد تشمل تناول الكحوليات؛ وحتى الإسراف أو تناول الكحوليات عالي الكثافة. وقد يؤدي ذلك إلى نتائج مميّنة.

ما هو "الكأس العادي"؟

5 أونصات سائلة (45 مل) من المشروبات الروحية (جبن، روم، تكيلا، فودكا، ويسكي، إلخ) = 5 أونصات سائلة من النبيذ (150 مل) = 8 إلى 9 أونصات سائلة من كحول المثلث (مُبَيّن في كوب سعة 12 أونصة سائلة) = 12 أونصة سائلة (355 مل) من البيرة العادية



12% كحول تقريباً



7% كحول تقريباً



12% كحول تقريباً



40% كحول تقريباً

يمثل كل واحد من المشروبات المُمثّلة أعلاه كأساً عادياً واحداً (أو مشروباً كحولياً واحداً مكافئاً)، وتعريفه في الولايات المتحدة أنه أي كأس يحتوي على 0,6 أونصات سائلة (17,75 مل) أو 14 غراماً من الكحول الصافي. تختلف نسبة الكحول المئوية، المُعبّر عنها هنا بحسب الحجم (كحول/حجم)، بين نوع مشروب وآخر. على الرغم من أن مقادير الكؤوس العادية مفيدة لاتباع الإرشادات الصحية، فإنها قد لا تعكس قياسات الحصص المعتادة.

مَن على الأرجح يكون عرضة للخطر؟

يكون أي شخص يستهلك مقادير كبيرة من الكحول بسرعة عالية على الأرجح عرضة لخطر التسمم الكحولي. ويصنّف ذلك بصورة خاصة لدى الأفراد الذين يُسرفون في شرب الكحول، وهو نموذج شرب يرفع تركيز الكحول في الدم (Blood Alcohol Concentration, BAC) إلى 0,08 في المائة أو أكثر*، ويحدث عادةً بعد أن تستهلك المرأة أربعة كؤوس أو بعد أن يستهلك الرجل خمسة كؤوس في حوالي الساعتين؛ فضلاً عن تناول الكحوليات عالي الكثافة، وهو يعادل ضعف معدل الإسراف في تناول النساء والرجال.²

قد يكون المراهقون والشباب الذين يشربون الكحول عرضة بصورة خاصة لخطر الإصابة بتسمم كحولي. تُبيّن الأبحاث أن المراهقين والشباب ما بين الثامنة عشرة والرابعة والعشرين من العمر غالباً ما يُسرفون في الشرب ويشربون بكثافة عالية. قد يُرَبِّك شرب كميات كبيرة من الكحول قدرة الجسد على تجزئته وطرحه من مجرى الدم؛ ممّا يؤدي إلى ارتفاع تركيز الكحول في الدم بسرعة، ويؤدي إلى اعتلال المخ وغيره من وظائف الجسد بصورة كبيرة.

*يوافق تركيز الكحول في الدم بنسبة 0,08 في المائة مقدار 0,08 غرامات في الديسيلتر الواحد، أو 0,08 غرامات في كل 100 مليلتر.

كما قد يؤدي تناول الكحوليات بإفراط وبسرعة كبيرة إلى اعتلالات كبيرة في تنسيق الحركة، واتخاذ القرارات، والتحكم في الاندفاعات، وغيرها من الوظائف، ممّا يزيد من خطر التعرّض للأذى. وقد تؤدي مواصلة تناولها على الرغم من ظهور علامات الاعتلالات الكبرى إلى التسمم الكحولي.

ما هو التسمم الكحولي؟

يحدث التسمم الكحولي عندما يكون مستوى الكحول في مجرى الدم مرتفعاً جداً لدرجة أن أجزاء المخ التي تتحكم في وظائف دعم الحياة الأساسية، كالتنفس، ونبض القلب، والتحكم في الحرارة، تبدأ في التوقف عن العمل. تشمل أعراض التسمم الكحولي الارتباك الذهني، والصعوبة في الحفاظ على الوعي، والقيء، ونوبات الصرع، والمشكلات في التنفس، وبطء نبض القلب، وتَنَدّي الجلد، وبَلادة الاستجابات مثل غياب ردّ فعل التهوّع (الذي يمنع حدوث الاختناق) وانخفاض درجة حرارة الجسم بشدة. قد يؤدي التسمم الكحولي إلى تلف دائم في المخ أو إلى الموت.

تختلف العوامل التي تصنع الفرق ما بين تناول الكحوليات الذي يؤدي إلى الاعتلال، وذلك الذي يهدد حياة الشخص ما بين شخص وآخر؛ فمنها العمر، والحساسية للكحول (قدرة تحمّله)، والنوع الاجتماعي، وسرعة الشرب، والأدوية التي تتناولها، وكمية الطعام.

قد يزيد شرب الكحول أو تناول الأفيونيات أو المهدئات المنومة مثل المنومات أو الأدوية المضادة للقلق من خطر تعرّضك لتسمم كحولي. تشمل الأمثلة على ذلك الأدوية التي تساعد على النوم مثل زولبيديم وإيسزوبيكلون، والبنزوديازيبينات مثل ديازيبام وألبرازولام. حتى أن شرب الكحول في أثناء تناول مضادات الهيستامين التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية قد يشكل خطراً عليك. كما قد يشكل شرب الكحول مع مسكنات الألم الأفيونية مثل أوكسيكودون ومورفين، أو الأفيونيات الممنوعة مثل الهيروين توليفةً شديدة الخطر. كما هو الحال مع الكحول، تتبّط هذه الأدوية مناطق المخ التي تتحكّم في الوظائف الحيوية كالتنفس. يكتفّ تناول الكحول مع أدوية أخرى من مفعول كلٍّ منها الفردي، ممّا قد يؤدي إلى تسمّم حتى عند تناول كميات معتدلة من الكحول.

زيادة تركيز الكحول في الدم تعني زيادة الأخطار

تؤدي زيادة تركيز الكحول في الدم إلى زيادة مفعول الكحول؛ فضلاً عن خطر التعرّض للأذى. وقد تحدّ حتى الزيادة القليلة في تركيز الكحول في الدم من تنسيق الحركة، وتسبّب الغثيان، وتشوش الحكم؛ ممّا قد يزيد من خطر تعرّض الشخص للأذى من جرّاء السقوط أو حوادث السير، والتصرّفات العنيفة، وممارسة الجنس بدون وقاية أو عن غير قصد. عندما يبلغ تركيز الكحول في الدم مستويات مرتفعة، قد يؤدي ذلك إلى فقدان الذاكرة (فقدان الذاكرة المؤقت)، وفقدان الوعي (الإغماء)، والموت.

قد يواصل تركيز الكحول في الدم ارتفاعه حتى عندما يتوقف الشخص عن الشرب أو يفقد وعيه، إذ يواصل الكحول في المعدة والأمعاء الدخول إلى مجرى الدم والانتقال عبر أنحاء الجسد.

من الخطورة الافتراض أن الشخص الفاقد الوعي سيتحسن بمجرد النوم لفترة طويلة. من أخطار التسمم الكحولي المحتملة اختناق الشخص بالقيء. إذ قد تعطل مستويات الكحول المرتفعة جداً إشارات المخ التي تتحكم في الاستجابات التلقائية مثل ردّ فعل التهوّج. في غياب ردّ فعل التهوّج، يكون الشخص الذي يشرب لدرجة فقدان الوعي عرضةً لخطر الاختناق بالقيء والموت نتيجةً لنقص الأكسجين (أي انعدام التنفس). حتى لو بقي الشخص على قيد الحياة، فمن المحتمل أن يؤدي التسمم الكحولي إلى ضرر دائم في المخ.

كشف علامات الخطر والتصرّف بسرعة

اكتشف علامات الخطر، وإذا كنت تشكّ بإصابة أحدهم بتسمم كحولي، فاتصل برقم الطوارئ المحلية لطلب المساعدة على الفور. لا تنتظر حتى تظهر على الشخص الأعراض كلها، وأنّبه إلى أن هذا الشخص الذي فقد الوعي معرّض لخطر الموت. لا تؤدي دور الطبيب؛ فحمام الماء البارد، والقهوة الساخنة، والمشي لا تعكس تأثيرات التسمم الكحولي، وقد يؤدي ذلك إلى تدهور الوضع.

علامات التسمم الكحولي وأعراضه الخطيرة

- « الارتباك الذهني، الدوخة
- « الصعوبة في الحفاظ على الوعي، أو العجز عن الاستيقاظ
- « القيء
- « نوبات الصرع
- « بطء التنفس (أقل من ثمانية أنفاس في الدقيقة)
- « التنفس غير المنتظم (مرور عشر ثوانٍ أو أكثر بين كل نفس)
- « بطء نبض القلب
- « تنّدي الجلد
- « بِلادة الاستجابات، مثل غياب ردّ فعل التهوّج (الذي يمنع حدوث الاختناق)
- « فرط تدني حرارة الجسد أو زرقة لون البشرة أو الشحوب

زيادة تركيز الكحول في الدم تعني زيادة الاعتلال



يُرجى الانتباه إلى أن نطاقات تركيز الكحول في الدم الواردة في هذا الرسم البياني ليست قياسية، وقد تختلف من شخص إلى آخر.

في انتظار وصول المساعدة الطبية:

« استعدّ لتقديم المعلومات لعمال الإنقاذ، بما في ذلك نوع الكحول التي شربه الشخص ومقداره؛ والأدوية الأخرى التي تناولها إذا كانت معروفة؛ وأي معلومات صحية تعرفها عن الشخص، كالأدوية التي يتناولها حالياً، والحساسية للأدوية، وأي حالات صحية يعاني منها.

« لا تترك الشخص المصاب بالتسمم بمفرده، إذ إنه معرض لخطر الإصابة بالأذى من جراء السقوط أو الاختناق. أبقِ الشخص على الأرض في وضعية الجلوس أو برفع رأسه قليلاً، ولا تجلسه على كرسي.

« ساعد الشخص إذا كان يتقيأ. اجعله يميل إلى الأمام لمنع الاختناق. إذا كان الشخص فاقد الوعي أو مستلقياً، فضّعه على جانبه بحيث تكون إحدى أذنيه باتجاه الأرض لمنع الاختناق.

ابق متيقظاً حفاظاً على أمن أصدقائك وعائلتك. ولا تنس أن بإمكانك تجنب خطر التسمم الكحولي إذا باتباع [التوجيهات الغذائية للأميركيين للأعوام 2021 حتى 2025 \(2021-2025 \)](#) [\(Dietary Guidelines for Americans\)](#) إذا اخترت الشرب، أو بالامتناع عن الشرب تماماً.

<https://www.niaaa.nih.gov> لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة

1. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed June 14, 2021.

2. Hingson, R.W.; Zha, W.; and White, A.M. Drinking beyond the binge threshold: Predictors, consequences, and changes in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine* 52(6):717–727, 2017. PMID: 28526355

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

المعهد الوطني لمعاقرة الكحول وإدمانه

301.443.3860 • <https://www.niaaa.nih.gov>
جرى تحديثه في حزيران/يونيو 2021

NIH National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

