



Ăn mừng trong các buổi tiệc, cổ vũ đội thể thao yêu thích và gặp gỡ sau giờ làm việc là những cách phổ biến để thư giãn hoặc giao lưu với bạn bè. Đối với một số người, đây những dịp mà họ có thể uống rượu - thậm chí uống say hoặc say xỉn. Và khi điều đó xảy ra, hậu quả có thể gây chết người.

Uống rượu quá nhiều và quá nhanh có thể dẫn đến suy giảm đáng kể khả năng phối hợp vận động, ra quyết định, kiểm soát xung động và các chức năng khác, làm tăng nguy cơ gây hại. Tiếp tục uống rượu bất chấp các dấu hiệu rõ ràng của sự suy giảm đáng kể như vậy có thể dẫn đến quá liều rượu.

## Quá Liều Rượu Là Gì?

Quá liều rượu xảy ra khi có quá nhiều rượu trong máu đến mức các vùng não kiểm soát các chức năng hỗ trợ sinh tồn cơ bản—chẳng hạn như hô hấp, nhịp tim và kiểm soát nhiệt độ—bắt đầu ngừng hoạt động. Các triệu chứng của quá liều rượu bao gồm rối loạn tâm thần, khó duy trì tỉnh táo, nôn mửa, co giật, khó thở, nhịp tim chậm, da lạnh và ẩm ướt, phản xạ kém chẳng hạn như không có phản xạ đầu họng (giúp tránh ngạt thở) và nhiệt độ cơ thể rất thấp. Quá liều rượu có thể dẫn đến tổn thương não vĩnh viễn hoặc tử vong.

Ranh giới giữa việc uống rượu gây suy giảm chức năng và uống rượu gây đe dọa tính mạng sẽ khác nhau giữa mỗi người. Tuổi tác, độ miễn cảm với rượu (khả năng dung nạp), giới tính, tốc độ uống rượu, các loại thuốc đang dùng và lượng thức ăn đã ăn đều có thể là các yếu tố ảnh hưởng.

**Một suất đồ uống tiêu chuẩn là gì?**

12 fl oz bia thông thường = 8-9 fl oz rượu mạch nha (đựng trong ly 12 oz) = 5 fl oz rượu vang thường = Một ly rượu chưng cất 1,5 fl oz (rượu gin, rum, tequila, vodka, whisky, v.v.)

nồng độ cồn khoảng 5%      nồng độ cồn khoảng 7%      nồng độ cồn khoảng 12%      nồng độ cồn khoảng 40%

Mỗi đồ uống mô tả ở trên đại diện cho một suất đồ uống tiêu chuẩn (hoặc một suất đồ uống có cồn tương đương), tại Hoa Kỳ, được định nghĩa là bất kỳ đồ uống nào có chứa 0,6 fl oz hoặc 14 gam cồn nguyên chất. Phần trăm cồn nguyên chất, được biểu thị ở đây là lượng cồn theo thể tích (alc/thể tích), khác nhau giữa các loại đồ uống. Mặc dù lượng đồ uống tiêu chuẩn hữu ích cho việc tuân theo các nguyên tắc về sức khỏe, nhưng chúng có thể không phản ánh khẩu phần thông thường.

## Ai Có Nguy Cơ?

Bất cứ ai uống rượu quá nhiều và quá nhanh đều có thể gặp nguy cơ quá liều rượu. Điều này đặc biệt đúng với những người uống say xỉn, được định nghĩa là kiểu uống rượu làm cho nồng độ cồn trong máu (BAC) tăng lên 0,08% hoặc cao hơn, \* thường xảy ra sau khi phụ nữ uống 4 ly rượu hoặc nam giới uống 5 ly rượu trong khoảng 2 giờ;<sup>1</sup> cũng như uống rượu ở cường độ cao, được định nghĩa là uống gấp hai hoặc nhiều lần ngưỡng uống rượu say đối với phụ nữ và nam giới.<sup>2</sup>

Thiếu niên và thanh niên uống rượu có thể có nguy cơ đặc biệt bị quá liều rượu. Nghiên cứu cho thấy thiếu niên và thanh niên ở độ tuổi đại học thường tham gia vào các cuộc uống rượu say xỉn và uống rượu ở cường độ cao. Uống một lượng lớn rượu như vậy có thể làm cơ thể mất khả năng phân giải và loại bỏ rượu ra khỏi máu. Điều này dẫn đến tăng nhanh BAC và làm suy giảm đáng kể chức năng não và các chức năng khác của cơ thể.

\*Nồng độ cồn trong máu (BAC) 0,08% tương ứng với 0,08 gam trong mỗi đề-xi-lít, hay 0,08 gam trong mỗi 100 ml-lít.

Uống rượu và dùng các thuốc thuộc nhóm opioid hoặc thuốc an thần, chẳng hạn như thuốc ngủ và chống trầm cảm, có thể làm tăng nguy cơ quá liều. Ví dụ về các loại thuốc này bao gồm thuốc hỗ trợ giấc ngủ như zolpidem và eszopiclone, và các thuốc thuộc nhóm benzodiazepine như diazepam và alprazolam. Thậm chí uống rượu trong khi dùng thuốc kháng histamine không kê đơn cũng có thể nguy hiểm. Uống rượu cùng với thuốc giảm đau nhóm opioid như oxycodone và morphine hoặc opioid bất hợp pháp như heroin cũng là một sự kết hợp rất nguy hiểm. Giống như rượu, những thuốc này ức chế các vùng trong não kiểm soát các chức năng sinh tồn như hô hấp. Uống rượu và các loại thuốc khác cùng nhau sẽ làm tăng tác dụng riêng của mỗi thứ và có thể gây quá liều ngay cả với lượng rượu vừa phải.

## Khi BAC Tăng — Nguy Cơ Cũng Tăng Theo

Khi nồng độ cồn trong máu (BAC) tăng, ảnh hưởng của rượu cũng như nguy cơ gây hại cũng tăng theo. Ngay cả sự gia tăng nhỏ của BAC cũng có thể làm giảm khả năng phối hợp vận động, khiến một người cảm thấy mệt và làm suy giảm khả năng phán đoán. Điều này có thể làm tăng nguy cơ bị thương do ngã hoặc đụng xe, chịu bạo lực và quan hệ tình dục không được bảo vệ hoặc ngoài ý muốn. Khi BAC lên đến mức cao, có thể xảy ra tình trạng mất trí nhớ tạm thời (quên mọi thứ trong một khoảng thời gian), mất ý thức (bị ngất) và tử vong.

BAC có thể tiếp tục tăng ngay cả khi người đó ngừng uống rượu hoặc bất tỉnh. Rượu trong dạ dày và ruột tiếp tục đi vào máu và lưu thông khắp cơ thể.

Sẽ rất nguy hiểm nếu cho rằng một người bất tỉnh sẽ ổn bằng cách ngủ yên. Một mối nguy hiểm tiềm ẩn của uống quá liều rượu là bị ngạt thở do chất nôn của chính mình. Rượu ở mức rất cao có thể cản trở các tín hiệu trong não điều khiển các phản xạ tự động như phản xạ hầu họng. Không có phản xạ hầu họng, một người uống đến mức ngất đi có nguy cơ bị sặc chất nôn của chính mình và chết vì thiếu oxy (tức là ngạt thở). Ngay cả khi người đó sống sót, việc uống quá liều rượu như vậy có thể dẫn đến tổn thương não lâu dài.

## Nhận Biết Các Dấu Hiệu Nguy Hiểm và Hành Động Nhanh Chóng

Hãy nhận biết các dấu hiệu nguy hiểm, và nếu bạn nghi ngờ ai đó uống rượu quá liều, hãy gọi 911 để được trợ giúp ngay lập tức. Đừng đợi cho tới khi người đó có tất cả các triệu chứng, và hãy lưu ý rằng người đã ngất có thể tử vong. Đừng đóng vai bác sĩ — tắm nước lạnh, uống cà phê nóng và đi bộ không giúp đảo ngược hậu quả của việc uống quá liều rượu, và trên thực tế có thể khiến mọi thứ tồi tệ hơn.

### Các Dấu Hiệu Và Triệu Chứng Quan Trọng Của Quá Liều Rượu

- » Rối loạn tâm thần, lơ đãng
- » Khó duy trì ý thức hoặc không có khả năng thức dậy
- » Ói mửa
- » Co giật
- » Thở chậm (ít hơn 8 nhịp thở mỗi phút)
- » Thở không đều (10 giây trở lên giữa các nhịp thở)
- » Nhịp tim chậm
- » Da lạnh và ẩm ướt
- » Phản xạ kém, chẳng hạn như mất phản xạ hầu họng (giúp tránh ngạt thở)
- » Thân nhiệt rất thấp, da xanh hoặc tái nhợt

Trong khi chờ trợ giúp y tế đến:

- » Hãy chuẩn bị để cấp thông tin cho nhân viên y tế, bao gồm loại và lượng rượu mà người đó đã uống; các loại thuốc khác mà người đó đã dùng, nếu biết; và bất kỳ thông tin sức khỏe nào mà bạn biết về người đó, chẳng hạn như các loại thuốc hiện đang dùng, dị ứng với thuốc và bất kỳ tình trạng sức khỏe hiện có nào.
- » Đừng để người say một mình vì người đó có nguy cơ bị thương do ngã hoặc ngạt thở. Giữ người đó trên mặt đất ở tư thế ngòai hoặc tư thế thẳng lưng một phần thay vì đặt trên ghế.
- » Giúp người đang ói mửa. Cho người đó nghiêng người về phía trước để tránh bị ngạt thở. Nếu một người bất tỉnh hoặc đang nằm, hãy lăn người đó sang tư thế nằm nghiêng, một tai hướng xuống đất để tránh bị ngạt thở.

Hãy chú ý để giữ an toàn cho bạn bè và gia đình của bạn. “Và hãy nhớ rằng - bạn có thể tránh được nguy cơ quá liều rượu bằng cách tuân thủ [2021–2025 Dietary Guidelines for Americans \(Hướng Dẫn Chế Độ Ăn cho Người Mỹ Năm 2021–2025\)](#) nếu bạn chọn uống rượu, hoặc nếu bạn hoàn toàn không uống rượu.”

## Khi Nồng Độ Cồn Trong Máu (BAC) Tăng, thì Mức Độ Suy Giảm Cũng Tăng

### Đe Dọa Tính Mạng

- Mất ý thức
- Nguy cơ quá liều rượu đe dọa tính mạng
- Nguy cơ tử vong đáng kể ở hầu hết những người uống rượu do ức chế các chức năng sinh tồn quan trọng

### Suy Giảm Tăng Cao

- Các tác động có lợi đã nhận thấy, chẳng hạn như cảm thấy thư giãn, nhường chỗ cho gia tăng say xỉn
- Tăng nguy cơ gây hấn ở một số người
- Suy giảm hơn nữa khả năng nói, trí nhớ, chú ý, phối hợp, giữ thăng bằng
- Suy giảm đáng kể tất cả các kỹ năng lái xe
- Tăng nguy cơ thương tích cho bản thân và người khác
- Suy giảm trí nhớ vừa phải

0,31-0,45%

0,16-0,30%

0,06-0,15%

0,0–0,05%

### Suy Giảm Nghiêm Trọng

- Khả năng nói, trí nhớ, chú ý, phối hợp, giữ thăng bằng bị suy giảm đáng kể
- Tất cả các kỹ năng liên quan đến lái xe bị suy giảm đến mức nguy hiểm
- Khả năng phán đoán và ra quyết định bị suy giảm đến mức nguy hiểm
- Mất trí nhớ tạm thời (quên mọi thứ trong một khoảng thời gian)
- Ói mửa và các dấu hiệu phổ biến khác của quá liều rượu
- Mất ý thức

### Suy Giảm Nhẹ

- Suy giảm nhẹ khả năng nói, trí nhớ, chú ý, phối hợp, giữ thăng bằng
- Các tác động có lợi đã nhận thấy, chẳng hạn như cảm thấy thư giãn
- Có thể bắt đầu buồn ngủ

Xin lưu ý rằng các phạm vi BAC được mô tả trong biểu đồ này không phải là thông tin chính xác tuyệt đối mà sẽ khác nhau tùy theo mỗi người.

**Để biết thêm thông tin, hãy truy cập: <https://www.niaaa.nih.gov>**

<sup>1</sup> 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](https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf). Accessed June 14, 2021.

<sup>2</sup> 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

