

Uống rượu đến mức mất trí nhớ đã trở nên phổ biến trong văn hóa đại chúng trong những năm gần đây. Mất trí nhớ do uống rượu có thể dẫn đến suy giảm trí nhớ về các sự kiện xảy ra trong khi say, và tăng đáng kể nguy cơ bị thương và các tác hại khác. Tình trạng này có thể xảy ra ở bất kỳ ai uống rượu, bất kể tuổi tác hay số năm đã uống rượu của họ. Trong bảng thông tin này, chúng ta sẽ xem xét một cách tình tảo hậu quả phổ biến nhưng có liên quan sâu sắc này của việc lạm dụng rượu.

Mất trí nhớ Là gì?

Mất trí nhớ liên quan đến rượu là khoảng trống trong trí nhớ của một người về các sự kiện xảy ra trong khi họ say. Những khoảng trống này xảy ra khi một người uống lượng rượu nhiều đến mức tạm thời ngăn cản việc chuyển ký ức từ lưu trữ ngắn hạn sang lưu trữ dài hạn — được gọi là hợp nhất trí nhớ — trong vùng não được gọi là vùng hải mã.

Các Loại Mất trí nhớ

Có hai loại mất trí nhớ; chúng được xác định theo mức độ nghiêm trọng của sự suy giảm trí nhớ. Loại phổ biến nhất được gọi là "mất trí nhớ từng mảnh" và được đặc trưng bởi ký ức loang lổ các sự kiện, với "các đảo" ký ức được phân tách bởi các khoảng thời gian bị thiếu ở giữa. Loại này đôi khi được gọi là xóa xám hoặc xóa nâu.

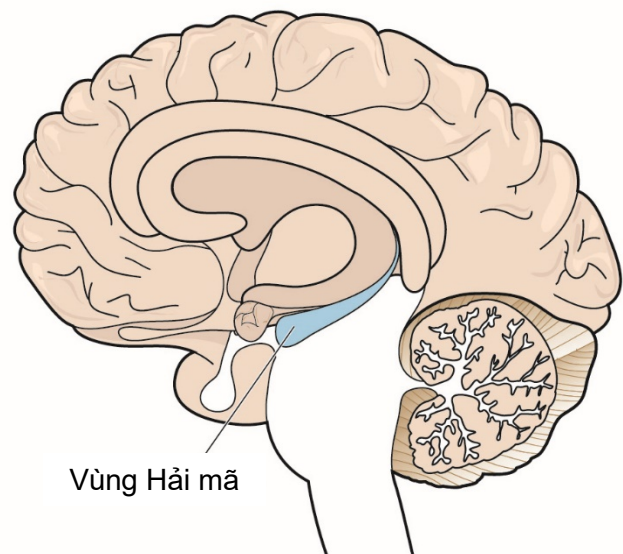
Mất trí nhớ hoàn toàn, thường kéo dài hàng giờ, được gọi là tình trạng mất trí nhớ "toàn bộ". Với dạng mất trí nhớ nghiêm trọng này, ký ức về các sự kiện sẽ không hình thành và thường không thể khôi phục được. Điều đó giống như thể các sự kiện chỉ đơn giản là chưa bao giờ xảy ra.

Khi nào Mất trí nhớ Xảy ra?

Tình trạng mất trí nhớ có xu hướng xảy ra khi nồng độ cồn trong máu (blood alcohol concentrations, BAC) khoảng 0,16 phần trăm (gần gấp đôi lượng cồn trong máu được cho phép khi lái xe) trở lên. Ở các mức BAC này, hầu hết khả năng nhận thức (ví dụ: kiểm soát xung động, chú ý, phán đoán và ra quyết định) bị suy giảm đáng kể. Mức độ suy giảm xảy ra ở mức BAC cao như vậy làm cho mức độ say xỉn liên quan đến mất trí nhớ trở nên đặc biệt nguy hiểm.

Tình trạng mất trí nhớ có thể xảy ra ở mức BAC thấp hơn nhiều ở những người uống rượu, uống thuốc ngủ và thuốc chống lo âu.

Lạm dụng Rượu Có thể Ngăn cản Vùng não
Hải mã Hợp nhất Ký ức



Nghiên cứu chỉ ra rằng tình trạng mất trí nhớ dễ xảy ra hơn khi rượu đi vào máu nhanh chóng, khiến BAC tăng nhanh. Điều này có thể xảy ra nếu ai đó uống rượu khi đói hoặc tiêu thụ lượng lớn rượu trong một khoảng thời gian ngắn. Bởi vì phụ nữ, về trung bình, không nặng bằng nam giới và nếu không tính hạng cân, thì có ít nước trong cơ thể hơn, nên phụ nữ có xu hướng đạt đến mức BAC đỉnh điểm cao hơn so với nam giới sau mỗi ly rượu và xảy ra tình trạng đó nhanh hơn. Điều này giúp giải thích tại sao việc “là phụ nữ” dường như là một yếu tố nguy cơ dẫn đến mất trí nhớ.

Bởi vì mất trí nhớ có xu hướng xảy ra ở mức BAC cao, tình trạng này thường xuất phát từ việc uống rượu say, được định nghĩa là một kiểu uống rượu làm tăng BAC của một người lên 0,08 phần trăm hoặc cao hơn. Điều này thường xảy ra sau 4 ly đối với phụ nữ và 5 ly đối với nam giới — trong khoảng 2 giờ. Trên thực tế, nhiều người bị mất trí nhớ sau khi tham gia vào một hành vi được gọi là uống rượu cường độ cao, được định nghĩa là uống rượu ở mức cao hơn ít nhất hai lần so với ngưỡng uống rượu bia của phụ nữ và nam giới.

Mất trí nhớ Có phải là Dấu hiệu của một Vấn đề Liên quan đến Rượu không?

Nghiên cứu các sinh viên đại học và những người trẻ tuổi khác đã chỉ ra rằng tần suất mất trí nhớ dự đoán các hậu quả khác liên quan đến rượu (chẳng hạn như mất việc làm hoặc nghỉ học, có điểm trung bình [grade point average, GPA] thấp hơn, bị thương, kết thúc là phải vào phòng cấp cứu, bị bắt hoặc trải qua các kết quả tiêu cực khác). Các câu hỏi về tình trạng mất trí nhớ trong các lần khám sức khỏe định kỳ có thể đóng vai trò như một sàng lọc đơn giản quan trọng cho nguy cơ bị các tác hại liên quan đến rượu.

Mất trí nhớ không nhất thiết là dấu hiệu của rối loạn sử dụng rượu, nhưng việc trải qua dù chỉ một lần cũng là lý do cần quan tâm và nên nhắc mọi người xem xét sự liên hệ của họ với rượu và nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về việc uống rượu của họ.

Mất trí nhớ với Ngất đi

Mất trí nhớ không giống như “ngất đi”, có nghĩa là ngủ thiếp đi hoặc mất ý thức do uống quá nhiều rượu.

Trong thời gian mất trí nhớ, một người vẫn tỉnh táo nhưng não của họ không tạo ra ký ức mới. Tùy thuộc vào mức độ uống rượu của người đó, có thể chuyển từ trạng thái mê sảng sang ngất xỉu.

Để biết thêm thông tin về rượu và sức khỏe của quý vị, hãy truy cập:
<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

Cập nhật Tháng 5/2021