



Selebre nan fèt, chofe yon ekip espò prefere, ak pran plezi nan rankont apre travay se fason kouran pou moun detann yo oswa pou yo ansanm ak zanmi yo. Pou sèten moun, okazyon sa yo ka gen bwè tafya ladan tou—menm bwè alkòl depase limit oswa bwè nan wot entansite. Epi lè sa rive, rezilta yo kapab mòtèl.

Lè ou bwè twòp alkòl epi ou bwè twò vit, sa kapab abouti nan gwo twoub kowòdinasyon mouvman, twoub pou pran desizyon, pou kontwole pouse nan kò w, ak lòt fonksyon yo, sa ki ogmante risk pou gen mal. Lè ou kontinye bwè malgre siy gwo twoub aklè, sa kapab lakòz yon ovèdòz alkòl.

Kisa yon Ovèdòz Alkòl ye?

Yon ovèdòz alkòl rive lè sitèlman gen anpil alkòl nan sikilasyon san an, zòn nan sèvo a ki kontwole fonksyon debaz sipò lavi yo—tankou respirasyon, vitès batman kè, ak kontwòl tanperati—kòmanse kanpe. Sentòm yo nan ovèdòz alkòl gen ladan konfizyon mantal, difikilte pou rete konsyan, vomisman, kriz malkadi, pwoblèm pou respire, vitès batman kè ralanti, po frèt, reyaksyon ki vin fèb, pa egzanp ou pa gen reflèks kèplen (ki anpeche ou toufe), ak tanperati kò ki ba anpil. Ovèdòz alkòl ka lakòz domaj pèmanan nan sèvo oswa lanmò.

Kisa yon Bwason Alkolize Estanda Ye?

12 ons likid byè òdinè	=	8–9 ons likid likè malte (montre nan yon vè 12 ons)	=	5 ons likid diven tab	=	ti vè 1.5 ons likid tafya fò (djin, wòm, tekila, vòdka, wiski, elatriye)
						
apeprè 5% alkòl		apeprè 7% alkòl		apeprè 12% alkòl		apeprè 40% alkòl

Chak bwason ki dekri anwo a reprezante yon bwason estanda (oswa ekivalan yon bwason ki gen alkòl ladan), ki defini Ozetazini kòm nenpòt bwason ki gen 0.6 ons likid oswa 14 gram alkòl pi. Pousantaj alkòl pi, ki ekprime la a sou fòm alkòl pa volim (alkòl/volim), varye nan tout kalite bwason yo epi li varye antre yo. Malgre kantite bwason estanda yo itil pou swiv direktiv sante yo, yo gen dwa pa montre gwose pòsyon abityèl yo.

Kimoun Ki Ka An Danje?

Nenpòt moun ki bwè twòp alkòl twò vit ka an danje pou yon ovèdòz alkòl. Sa vre espesyalman pou moun ki lage yo nan bwè alkòl depase limit, ki defini kòm yon modèl konsomasyon alkòl ki pote konsantrasyon alkòl nan san an (Blood Alcohol Concentration, BAC) nan 0.08 pousan oswa pi wo,* ki rive anjeneral apre yon fanm bwè 4 vè oswa yon gason bwè 5 vè nan apeprè 2 èdtan;¹ ansanm ak bwè nan wot entansite, ki defini kòm bwè de fwa oswa plis pase nivo ki konsidere kòm bwè alkòl depase limit pou fanm ak gason.²

Tinedjè ak jèn adilt ki bwè ka gen yon risk espesyal pou ovèdòz alkòl. Gen rechèch ki montre kijan tinedjè ak jèn adilt nan laj kolèj lage yo souvan nan bwè alkòl depase limit ak bwè nan wot entansite. Bwè alkòl an gwo kantite konsa ka depase kapasite kò a pou dekonpoze ak elimine alkòl nan sikilasyon san an. Sa mennen nan ogmantasyon rapid BAC epi afekte sèvo a ak lòt fonksyon kò a anpil.

*Yon konsantrasyon alkòl nan san an (BAC) ki nan 0.08 pousan koresponn ak 0.08 gram pou chak desilit, oswa 0.08 gram pou chak 100 mililit.

Sa ki fè yon diferans ant bwè alkòl ki afebli lespri yon moun ak bwè alkòl ki mete lavi yon moun an danje varye selon moun lan. Laj, sansiblite nan alkòl (tolerans), sèks, vitès moun lan bwè, medikaman l ap pran, ak kantite manje li manje, yo tout kapab faktè.

Konsomasyon alkòl epi pran opyoyid oswa sedatif-inoptik, tankou medikaman pou somèy ak medikaman kont anksyete, kapab ogmante risk pou ou fè yon ovèdòz. Egzanp medikaman sa yo gen ladan èd pou somèy tankou zolpidem ak eszopiclone, ak benzodyazepin yo tankou diazepam ak alprazolam. Sa kapab danjere menm lè ou bwè alkòl pandan w ap pran anti-istaminik san preskripsyon yo. Bwè alkòl avèk opyoyid ki soulaje doulè yo tankou oxycodone ak morphine oswa opyoyid ilegal yo tankou ewoyin, se yon konbinezon trè danjere tou. Menm jan ak alkòl, dwòg sa yo siprime zòn nan sèvo a ki kontwole fonksyon lavi ki enpòtan anpil yo tankou respirasyon. Bwè alkòl ak lòt dwòg ansanm ranfòse efè yo chak gen pou kont yo epi sa ka pwodui yon ovèdòz avèk kantite alkòl menm modere.

Anmezi BAC an ap Ogmante—Risk yo ap Ogmante tou

Anmezi konsantrasyon alkòl nan san an (BAC) ap ogmante, efè alkòl la ap ogmante tou—ansanm ak risk pou mal yo. Menm ti ogmantasyon BAC an ka diminye kowòdinasyon mouvman, sa ki fè yon moun santi li malad, epi fè li pèdi bon sans li. Sa kapab ogmante risk pou yon moun blese nan tonbe oswa nan aksidan vwati, sibi zak vyolans, ak lage l nan fè sèks san pwoteksyon oswa san entansyon. Lè BAC a rive nan nivo ki pi wo amnezi (pèt memwa akoutèm) pèt konsyans (endispoze) ak lanmò ka rive.

BAC an ka kontinye monte menm lè yon moun sispann bwè oswa li san konesans. Alkòl ki nan lestomak la ak nan trip yo kontinye antre nan sikilasyon san an ak sikile nan tout kò a.

Li danjere pou ta sipoze yon moun ki san konesans pral anfòm lè l ap dòmi apre li bwè alkòl. Yon danje ki ka genyen nan ovèdòz alkòl se toufe ak pwòp vomisman ou. Alkòl nan nivo trè wo ka jennen siyal nan sèvo a ki kontwole reyaksyon otomatik yo tankou reflèks kèplen an. San reflèks kèplen an, yon moun ki bwè nan yon pwèn pou li endispoze riske toufe ak pwòp vomisman l, epi li mouri akòz yon mank oksijèn (sètadi, asfiksi). Menm si moun lan rete vivan, yon ovèdòz alkòl konsa ka lakòz domaj nan sèvo a ki dire lontan.

Konnen Siy Danje yo epi Aji Byen Vit

Konnen siyal danje yo epi, si ou sispèk yon moun gen yon ovèdòz alkòl, rele 911 touswit pou jwenn èd. Pa rete tann moun lan gen tout sentòm yo, epi ou dwe konnen ke yon moun ki endispoze kapab mouri. Pa pran pòz doktè—douch frèt, kafe cho, ak mache pa defèt efè yon ovèdòz alkòl, epi yo kapab an reyalite fè bagay yo vin pi mal.

Siy ak Sentòm Kritik nan yon Ovèdòz Alkòl

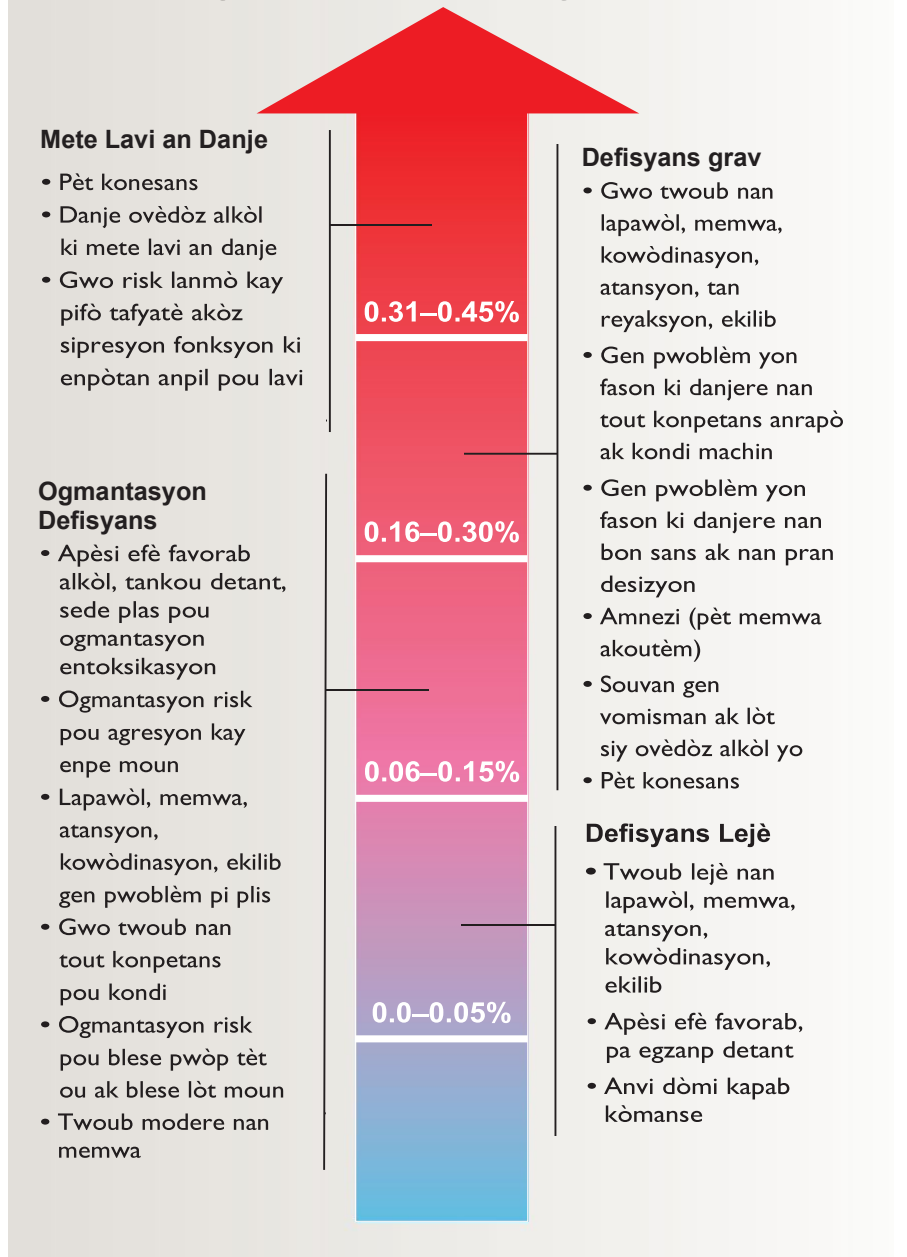
- » Konfizyon mantal, gaga
- » Difilite pou rete konsyan, oswa pa kapab reveye
- » Vomisman
- » Kriz Malkadi
- » Respirasyon ralanti (mwens pase 8 souf pa minit)
- » Respirasyon iregilye (10 segonn oswa plis ant souf yo)
- » Vitès batman kè ralanti
- » Po ki frèt
- » Reyaksyon ki vin fèb, pa egzanp ou pa gen reflèks kèplen (ki anpeche ou toufe)
- » Tanperati kò ki ekstrèman ba, koulè po yon jan ble, oswa koulè pal

Pandan w ap tann èd medikal rive:

- » Prepare pou ou bay sekouris yo enfòmasyon, sa gen ladan ki kalite ak ki kantite alkòl moun lan te bwè; lòt dwòg li te pran, si ou konnen yo; ak nenpòt enfòmasyon sou sante ou konnen pou moun lan, tankou medikaman l ap pran aktyèlman, alèji pou medikaman, ak nenpòt pwoblèm sante ki egziste deja.
- » Pa kite yon moun ki entoksike pou kont li, paske li riske blese akòz li tonbe oswa toufe. Kenbe moun lan atè nan pozisyon chita oswa nan pozisyon toudwat an pati olye li sou yon chèz.
- » Ede yon moun k ap vomi. Fè li panche annavan pou evite li toufe. Si yon moun san konesans oswa ki kouche, vire l sou yon bò ak yon zòrèy nan direksyon atè a pou evite li toufe.

Rete vijilan pou garanti sekirite zanmi w ak fanmi w. Epi pa bliye—pou evite risk pou yon ovèdòz alkòl, ou kapab rete nan limit Direktiv Dyetetik 2021–2025 pou Ameriken yo ([Dietary Guidelines for Americans, 2021–2025](https://www.dietaryguidelines.gov)) si ou chwazi pou bwè, oswa ou kapab pa bwè ditou.

Anmezi Konsantrasyon Alkòl nan San an (BAC) ap ogmante, Twoub la ap ogmante tou



Tanpri konnen nivo BAC ki dekri nan grafik sa a pa pafè epi vo kapab varve selon moun lan.

Pou jwenn plis enfòmasyon, tanpri ale nan: <https://www.niaaa.nih.gov>

¹ National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Defining binge drinking. *What Colleges Need to Know Now*. https://www.collegedrinkingprevention.gov/media/1College_Bulletin-508_361C4E.pdf. Accessed May 5, 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

