



Nagambalang Mga Alaala Mga Pag-blackout na Sanhi ng Alkohol

Ang pag-inom hanggang sa punto ng pag-blackout ay nakakuha ng katanyagan ng kulturang pop sa mga nagdaang taon. Ang mga blackout na gawa ng alkohol ay maaaring humantong sa kapansanan sa memorya ng mga pangyayaring naganap habang lasing, at isang labis na pagtaas ng peligro ng mga pinsala at iba pang mga kasiraan. Maaari itong mangyari sa sinumang umiinom ng alak, anuman ang kanilang edad o antas ng karanasan sa pag-inom. Sa factheet na ito, titingnan namin ng matino ang karaniwan ngunit malalim na nakakabahalang resulta ng maling paggamit ng alkohol.

Paglalarawan ng Ano Ang Mga Blackout?

Ang mga blackout na nauugnay sa alkohol ay mga puwang sa memorya ng isang tao para sa mga kaganapang nangyari habang sila ay lasing. Ang mga puwang na ito ay nangyayari kapag ang isang tao ay umiinom ng sapat na alkohol upang pansamantalang harangan ang paglipat ng mga alaala mula sa panandaliang imbakan papunta sa pangmatagalang imbakan - na kilala bilang pagsasama-sama ng memorya - sa isang lugar sa utak na tinatawag na hippocampus.

Mga Uri ng Blackout

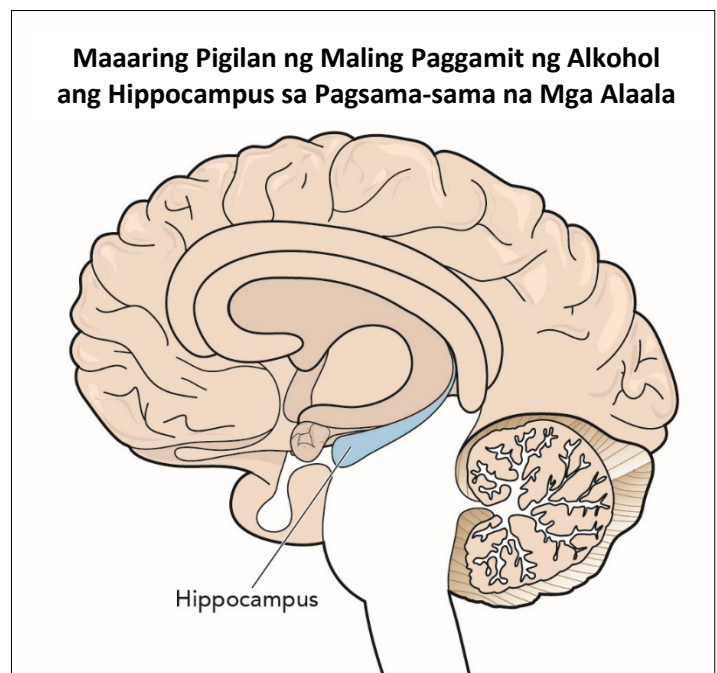
Mayroong dalawang uri ng mga pag-blackout; tinutukoy ang mga ito sa pamamagitan ng kalubhaan ng kapansanan sa memorya. Ang pinakakaraniwang uri ay tinatawag na isang "pirapirasong pag-blackout" at nailalarawan sa pamamagitan ng mga namamalaging batik-batik na mga alaala ng mga kaganapan, na may "mga isla" ng mga alaalang pinaghihiwalay ng mga nawawalang yugto ng panahon sa pagitan. Ang uri na ito ay minsang tinutukoy bilang isang grayout o isang brownout.

Ang kumpletong amnesia, na madalas na tumatagal ng ilang oras, ay kilala bilang isang "en bloc" na pag-blackout. Sa ganitong malubhang uri ng pag-blackout, ang mga alaala ng mga kaganapan ay hindi nabubuo at karaniwang hindi na mababawi. Parang ang mga kaganapan ay simpleng hindi kailanman naganap.

Kailang Nangyayari ang Mga Pag-blackout?

Ang mga pag-blackout ay may posibilidad na magsimula sa mga konsentrasyon ng alak sa dugo (blood alcohol concentrations, BACs) na mga 0.16 porsyento (halos dalawang beses sa legal na limitasyon sa pagmamaneho) at mas mataas. Sa mga BAC na ito, ang karamihan sa mga kakayahang nagbibigay-

Maaaring Pigilan ng Maling Paggamit ng Alkohol ang Hippocampus sa Pagsama-sama na Mga Alaala



malay (hal., pagkontrol ng simbuyo, atensyon, paghuhusga, at pagdedesisyon) ay makahulugang napinsala. Ang antas ng pagkapinsalang nagaganap sa ganitong mataas na BACs ay pinapataas ang antas ng pagkalasing na nauugnay sa mga pag-blackout na mapanganib.

Maaaring maganap ang mga pag-blackout sa mas mababang mga BAC sa mga taong umiinom at tumanggap ng mga gamot na pampatulog at kontra-pagkabalisa.

Ipinapahiwatig ng pananaliksik na ang mga pag-blackout ay mas malamang na maganap kapag ang alkohol ay mabilis na pumapasok sa daluyan ng dugo, na nagiging sanhi ng mabilis na pagtaas ng BAC. Maaaring mangyari ito kung ang isang tao ay umiinom na walang laman na tiyan o umiinom ng maraming alkohol sa loob ng maikling panahon. Dahil ang mga babae, sa karaniwan, ay may mas mababa ang timbang kaysa sa mga lalaki at, pound for pound, ay may mas kaunting tubig sa kanilang mga katawan, may posibilidad na mas maabot nila ang mas mataas na mga antas ng tuktok ng BAC kaysa sa mga lalaki sa bawat pag-inom at mas mabilis itong gawin. Nakatutulong ito na ipaliwanag kung bakit ang pagiging isang babae ay lilitaw na isang mapanganib na kadahilanan para sa pagkakaroon ng mga pag-blackout.

Dahil ang mga pag-blackout ay may posibilidad na maganap sa mataas na BACs, karaniwang nagmumula ang mga ito sa labis na pag-inom, na tinukoy bilang isang kaugalian ng pag-inom na nagdaragdag ng BAC ng isang tao sa 0.08 porsyento o mas mataas. Karaniwan itong nangyayari pagkatapos ng 4 na pag-inom para sa mga kababaihan at 5 na pag-inom para sa mga kalalakihan — sa loob ng 2 oras. Sa katunayan, maraming mga tao na may mga pag-blackout ay ginagawa ito pagkatapos makisali sa isang pag-uugali na kilala bilang pag-inom ng mataas na intensidad, na tinukoy bilang pag-inom sa mga antas na hindi bababa sa dalawang beses na mas mataas kaysa sa binge-inom na mga threshold para sa mga kababaihan at kalalakihan.

Ang Pag-blackout ba ay Isang Palatandaan ng Isang Problemanag Nauugnay sa Alak?

Ang pananaliksik sa mga mag-aaral sa kolehiyo at iba pang mga batang may sapat na gulang ay nagpapakita na nahuhulaan ang dalas ng mga pag-blackout ang iba pang mga kahihinatnan na nauugnay sa alkohol (tulad ng hindi pagpasok sa trabaho o paaralan, pagkakaroon ng isang mas mababang marka (grade point average, GPA), nasusugatan, nagtatapos sa emergency room, pagkakaaresto, o nakakaranas ng iba pang mga negatibong kinalabasan). Ang mga katanungan tungkol sa mga pag-blackout sa panahon ng regular na mga medikal na pagbisita ay maaaring magsilbing isang mahalagang simpleng pagsala para sa panganib ng mga pinsala na nauugnay sa alkohol.

Mga Pag-blackout kumpara sa Pagkawala ng Malay

Ang isang pag-blackout ay hindi katulad ng "pagkawala ng malay," na nangangahulugang alinman sa pagtulog o pagkawala ng malay mula sa sobrang pag-inom.

Sa panahon ng isang pag-blackout, ang isang tao ay gising pa rin ngunit ang kanilang utak ay hindi lumilikha ng mga bagong alaala. Nakasalalay sa kung magkano ang nainom ng tao, posible na lumipat mula sa pagkakaroon ng isang pag-blackout hanggang sa pagkawala ng malay.

Ang mga pag-blackout ay hindi lamang isang palatandaan ng karamdaman sa paggamit ng alkohol, ngunit ang karanasan sa kahit isa ay isang dahilan upang ipag-alala at dapat mag-udyok sa mga tao na isaalang-alang ang kanilang kaugnayan sa alkohol at makipag-usap sa kanilang tagabigay ng pangangalagang kalusugan tungkol sa kanilang pag-inom.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa alkohol at sa iyong kalusugan, mangyaring bumisita sa: <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

Na-update May 2021