

## 酒精中毒，可能會死亡嗎？

臺北市立聯合醫院 郭彥君主治醫師及黃名琪主治醫師

你知道喝酒過量會造成酒精中毒，不僅傷腸胃、傷肝，還會導致死亡嗎？不管酒喝多喝少，都有可能出現酒精中毒。所以我們一定要學習辨識酒精中毒的症狀，這樣才有可能挽救別人的生命或進一步讓自己避開酒精中毒的險境。

不少人認為喝酒後，喝杯咖啡或濃茶，讓自己比較清醒、或者睡久一點，就可以減少酒精對身體的傷害，讓精神恢復。但實際上這麼做並不會改善，甚至會造成危險，增加醫療人員辨認症狀的困難。

### 酒精影響大腦

酒精會直接作用在我們的大腦。酒精過量時，會影響我們的大腦機轉，會導致死亡。因為通常身體一個小時只能夠代謝一個酒精標準單位的酒精量(參考文章：[2. 什麼是酒精單位](#))，如果短時間喝下大量的酒，身體負荷不了，將使得酒精對你身體造成傷害。包括：

1. 降低大腦的運動協調功能，導致身體失去平衡，步態不穩。
2. 影響大腦的運轉，導致頭暈、思考能力下降、判斷力變差，甚至言談混亂、意識狀況改變，昏迷。
3. 影響控制呼吸及心跳的神經系統，導致呼吸及心跳中止，造成死亡。
4. 刺激胃部，出現噁心嘔吐的症狀。有可能會被自己的嘔吐物塞住呼吸道而窒息，或者將嘔吐物吸入到肺裡面。
5. 身體脫水，進而造成腦部的永久性傷害。
6. 低血糖、失溫。

## 酒精中毒症狀

當你或你的朋友出現酒精中毒時，他們本人不見得會知道、甚至有時候會失去知覺。可能前一刻大笑大鬧，後一刻就步態不穩，語無倫次。

所以身邊的人十分重要，要懂得怎麼辨識酒精中毒，才可以協助他們可以提早就醫，以下是我們可以注意的酒精中毒徵兆：

1. 頭暈
2. 講話不清晰
3. 步態不穩或失去肢體協調
4. 嘔吐
5. 注意力差，記憶力變差
6. 意識混亂
7. 不規則呼吸或呼吸遲緩
8. 身體溫度過低(低體溫症)
9. 不醒人事的昏睡—還有意識但沒有辦法做出回應
10. 無意識—昏迷

## 我們可以做什麼？

當我們發現有人可能酒精中毒時，我們可以做下列的事情：

- 試著讓他保持清醒並且坐著，避免被嘔吐物嗆到。
  - 不要讓他昏睡，注意嘔吐時有無被噎到。
  - 即使昏睡時，沒有再繼續喝酒，但血液裡的酒精濃度仍然會持續地升高；因為已經喝下的酒精還在腸胃持續吸收。
  - 放任朋友昏睡不管，可能會出現呼吸或心跳終止的情形。此外，酒精會造成嘔吐反射功能無法正常運作，朋友若不清醒，或無法自理時，可能會被自己的嘔吐物嗆到。

- 如果他有辦法喝水，請提供水給他飲用，避免身體脫水。
  - 不要拿咖啡或濃茶給朋友喝。
  - 酒精會使身體脫水，而咖啡或濃茶可能會使得脫水的狀況變得更加嚴重；嚴重脫水將導致腦部永久性的傷害。
- 若醉倒，請讓他「側躺」，隨時確認呼吸道是暢通的。
- 保暖，避免低溫。
  - 不要讓朋友去沖冷水。酒精會降低體溫，導致體溫過低症狀。
- 陪伴他，監測他的身體症狀。
- 若身體狀況沒有好轉，請馬上送醫治療。
- 千萬不要讓朋友繼續喝酒。體內的酒精濃度還沒代謝完，繼續飲酒會使酒精濃度更高，導致更危險的情況。