

هورمون رشد

این هورمون باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شود. همچنین ریکاوری را تسریع می کند اما ...

این تنها ماهیچه های شما نیستند که رشد می کنند. مصرف این هورمون اتفاقات زیر را ایجاد می کند:

- آکرومگالی (برآمدگی پرکشت ناپذیر استخوان پیشانی، ابرو، جمجمه، آرواره ها)
- افزایش اندازه قلب و در نتیجه افزایش فشار خون و حتی نارسایی قلبی
- آسیب کبدی، تیروئید و بینایی
- آرتروز تخریبی

عوامل پوشاننده

تعدادی از ورزشکاران پس از مصرف مواد ممنوعه با استفاده از برخی داروهای ادرار آور و سایر مواد سعی بر پنهان کردن تقلب خود دارند.

عوارض این دسته از داروها به طور واضحی می تواند توانایی شما را در رقابت و تمرینات تحت تاثیر قرار دهد. شما ممکن است به عوارض زیر دچار شوید:

- سرگیجه و حتی غش
- ازدست دادن آب بدن
- گرفتگی و کرامپ عضلانی
- افت فشار خون
- از دست دادن تعادل و هماهنگی عمومی بدن
- اختلال خشیاری و خلقی
- اختلالات قلبی

ماری جوانا

ماری جوانا، حشیش و سایر مواد در این گروه همگی غیر مجازند. چه مصرف کننده حرفه ای باشید و چه تفریحی، ماری جوانا تأثیری منفی بر سلامتی و عملکرد ورزشی شما خواهد داشت. اثراتی مانند:

- کاهش قدرت حافظه، تمرکز و انگیزه که حتی منجر به ناتوانی در یادگیری شود
- تضعیف سیستم ایمنی بدن
- مشکلات ریوی (برونشیت مزمن و سایر بیماری های ریوی، حتی سرطان ناحیه گلو)
- وابستگی جسمی و روانی

مخدرها

ممکن است مخدرها مانند هروئین و مورفین برای تسکین درد کمک کننده باشند. ولی ...

چگونه رقابت شما با اثرات جانبی این مخدرها امکان پذیر است؟ وقتی:

- سیستم ایمنی تضعیف می شود
- ضربان قلب کاهش یافته، سیستم تنفسی تضعیف می گردد (اگر بپذیرید، قادر به رقابت نیستید!!!)
- تعادل، هماهنگی و تمرکز مختل می شود
- مشکلات گوارشی مانند استفراغ و بیوسخت رخ می دهد
- اعتیاد شدید ایجاد می شود (ذهن و بدن به سرعت به آن وابسته می شود)

پس با دوپینگ مخالفت کن!

Say NO TO DOPING

STOP DOPING

تهیه و تنظیم: ستاد ملی مبارزه با دوپینگ

نشانی پستی: تهران، بزرگراه نیاپس - خیابان بشیر - مجموعه ورزشی انقلاب
ساختمان ورزش پای - طبقه سوم ستاد ملی مبارزه با دوپینگ

تلفن: ۷۶۲۱۶۳۳۶
فکس: ۷۶۲۱۶۳۳۴

مخاطرات دوپینگ

(واقعیت چیست؟)

www.iranado.ir
iran.nado@ifsm.ir



ستاد ملی مبارزه با دوپینگ
تهران، بزرگراه نیاپس

فدراسیون ورزش ملی ایران

مخاطرات دوپینگ

(واقعیت چیست؟)

چالش بزرگ

اغلب داروهایی که در لیست مواد ممنوعه است را می توان از داروخانه تهیه نمود. پس آیا درست است بگوئیم برای استفاده از این داروها مشکلی وجود ندارد؟

خیر!

داروها در بیماران به منظور متفاوتی مورد استفاده قرار می گیرند پس مصرف آنها در ورزشکاران سؤال برانگیز است. حتی در افراد سالم هم استفاده از داروها در مقادیر بیشتر و یا ترکیب با سایر مواد توصیه نمی شود.

در مورد تغذیه و مکمل غذایی چه می دانید؟

تمامی مواد طبیعی و خالص، نتایج سریع تری به همراه دارند *

مراقب باشید!

کارخانه های سازنده مکمل ها به طور منظم تحت بررسی و کنترل کیفی نیستند. به این معنی که شما هیچگاه متوجه آنچه می خرید، نخواهید شد و علیرغم تصور شما میلی بر طبیعی بودن مکمل تهیه شده، ممکن است این فرآورده به مواد ممنوعه آلوده باشد.

مسئولیت این خطر را بپذیرید که:

همیشه نمی توان به مطالب مندرج روی برچسب محتوای مکمل ها اعتماد نمود.

خطر کدام است؟

تمامی داروها دارای عارضه هستند. بنابراین استفاده از آنها در زمانی که بدنشان نیازمند مصرفشان نیست، نه تنها آسیب رسان می شود بلکه اعتبار و شخصیت ورزشی شما را نیز تخریب می نماید.

دانستنی های دیگر؟

روش ها:

روش هایی هم برای تجویز مواد و دستکاری فیزیولوژی وجود دارند که می تواند منجر به اثرات منفی بر بدن شما گردد، مانند:

دوپینگ خونی (تزریق خون به منظور افزایش قابلیت حمل اکسیژن) یکی از این موارد است که می تواند منجر شود به:

- افزایش خطر نارسایی قلبی، سکته، آسیب به کلیه و افزایش فشار خون
- مشکلات خونی مانند عفونت، مسمومیت، تغییر در تعداد سلول های خونی (افزایش تعداد گلبول های سفید و کاهش تعداد پلاکت)

- مشکلات سیستم گردش خون
HIV/AIDS استفاده از سرنگ برای تزریق داروها، شخص را در معرض دسته ای خاص از بیماری های عفونی مانند ایدز و هپاتیت قرار خواهد داد.

چه اتفاقاتی بعد از مصرف مواد زیر برای ورزشکاران رخ می دهد؟

استروئیدها

استروئیدها باعث بزرگتر و قویتر شدن عضلات شده ولی -

منجر به وابستگی ورزشکار به این مواد می شود. عوارض دیگر شامل موارد زیر است:

- پوست چرب و پر از جوش
- طاسی
- خطر بیماری های کبدی و قلبی-عروقی
- تغییرات خلقی
- پرخاشکری
- افکار خودکشی

همچنین ورزشکاران ممکن است به عوارض زیر مبتلا شوند!

در مردان:

- کوچک شدن بیضه ها
- رشد پستان ها
- کاهش تمایلات جنسی و حتی ناتوانی جنسی
- کاهش تولید سلول های جنسی

در زنان:

- کلفت شدن صدا
- رویش موی زاید در صورت و بدن
- سیکل غیرطبیعی عادت ماهانه

EPO (اریتروپویتین)

این ماده، استفاده از اکسیژن را در بدن تسهیل می کند. اما -

چرا منجر به مرگ می شود؟

استفاده از اریتروپویتین سبب می شود خون غلظتی مانند عسل پیدا کند (غلظت و چسبندگی).

تلاش برای حرکت این نوع خون در وریدها باعث موارد زیر می شود:

- احساس ضعف (هنگامی که شما برای یک تمرین سخت تلاش می کنید).
- افزایش فشار خون.
- فعالیت بیشتر قلب که می تواند منجر به حمله قلبی یا سکته شود (حتی در سن شما!).

محرک ها

این مواد برای افزایش توان رقابتی استفاده می شوند. ولی -

به قیمت:

- اختلال در خواب
- لرزش غیر ارادی
- اختلال در هماهنگی و تعادل بدن
- هيجان زدگی و خشونت
- افزایش و بی نظمی ضربان قلب
- حمله قلبی یا سکته (محرک حتی در سن شما!)