

# حول مخاطر نعاطي المنشطات

احصل على الحقائق

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

## ماذا كل هذا الاهتمام؟

يمكنك شراء معظم الأدوية المدرجة في قائمة المحظورات من الصيدلية - و بالتالي فأنها تكون آمنة للاستخدام، أليس كذلك؟

**كلا!!!**

لقد صنعت الأدوية من أجل أولئك الأشخاص الذين يعانون من قضايا صحية معينة - وليست للاستخدام من جانب الرياضيين الأصحاء. كما أنه لا يجب أن يستخدم الشباب الأصحاء الأدوية بجرعات كبيرة و استخدامها بالاشتراك مع مواد أخرى.

## ماذا عن

المكملات الغذائية و المكملات التي

تستخدم للحمية؟

"جميعها منتجات طبيعية، نقية - سرعة المفعول"

احذر العيادة الآتية!

إن الشركات التي تصنع المكملات الغذائية لا تخضع لنظام رقابي صارم. و هذا يعني إنك لم تعرف حقيقة ما تتناوله. فقد يحتوي المكمل الغذائي الذي تتناوله على مواد محظورة.

استخدمه و لكناك وحدك تتحمل المسؤولية إذ لا يمكنك الوثوق دائما بما هو مكتوب على ملصق المنتج.

## ما هي المخاطر؟

جميع الأدوية لها آثار سلبية - و لكنه عندما تتناول أدوية لا يحتاج إليها جسمك، فإنه قد يؤدي إلى إلحاق الضرر إلى جسمك ويحطم مستقبلك الرياضي.

### الوسائل

توجد هناك أيضا وسائل محظورة لتناول المواد أو للتلاعب في فسيولوجية جسمك. و يمكنك لهذه الوسائل أن تكون لها آثار سلبية على جسمك. على سبيل المثال :-

تنشيط الدم - بما في ذلك عمليات نقل الدم لتغيير الأسلوب الذي يزيد قدرة الدم على حمل الأوكسجين إلى باقي الجسم - الذي قد يؤدي إلى:

- ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض فشل القلب، والسكتة الدماغية، والفشل الكلوي مع ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
- مشاكل صحية تتعلق بدمك - مثل الإصابة بالتهابات، والتسمم والزيادة المفرطة في عدد كريات الدم البيضاء، وانخفاض عدد الصفائح الصفراء.
- مشاكل صحية في دورتك الدموية.

فيروس نقص المناعة المكتسبة / متلازمة نقص المناعة المكتسبة

كما هو الحال بالنسبة للأدوية التي تؤخذ عن طريق الحقن، فإن استخدام الحقن لتعاطي المنشطات يجعلك عرضة لخطر الإصابة بالأمراض المعدية مثل فيروس نقص المناعة المكتسبة/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة والتهاب الكبد الوبائي.

## اللعب النزيه



للقضاء على المنشطات



WADA

WWW.WADA-

AMA.ORG

## ماذا يحدث للرياضي الذي يستخدم الأدوية الأتية؟

### الستيرويدات

- قد تجعل عضلاتك كبيرة و قوية، و لكنه...يمكنه أن تصبح مدمنًا عليها و لربما تعرضك إلى:
- ظهور حب الشباب.
- الصلع المبكر.
- زيادة خطر إصابتك بأمراض الكبد و أمراض القلبية الوعائية (تصلب الشرايين).
- التقلبات المزاجية.
- الريادة في نشوء النزعة العدوانية.

- أيها الشباب - أنتم أيضا قد تكونون عرضة إلى الآثار السلبية التالية:
- ضمور في حجم الخصيتين.
- زيادة حجم الصدر (النثي).
- انخفاض معدل الرغبة الجنسية، و الإصابة بالعجز الجنسي.
- انخفاض في عدد الحيوانات المنوية.
- سيدات - و أنته أيضا قد نكته عرضة لآثار السلبية الآتية:
- خشونة في الصوت.
- زيادة ظهور الشعر على الجسم والوجه.
- اضطراب في الدورة الشهرية.
- تضخم حجم البظر.

### هرمون الايثير وبيوتيه [EPO]

قد يساعد جسمك بطريقة ما على تحسيه قدرة الدم على حمل الأوكسجين، و لكنه... لماذا تجازف في استخدامه عندما تعلم أنه قد يؤدي إلى الموت؟

إن استخدام هرمون الايثير وبيوتيه قد يجعل قوام دمك مثل قوام العسل - أكثر ثخانة و لزوجة مع الماء. أن محاولة فتح هذه الدماء التخينة في الأوعية الدموية قد:

- يجعلك تبدو مرهقا مع الشعور بالضعف - وهذا ليس جيدا عندما تحاول ممارسة التديبات الصعبة.
- يجعلك عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- يجعل قلبك يعمل بجهد أكبر مما يعرضك إلى الإصابة بسكتة قلبية أو سكتة دماغية (حتى و أنت في هذا العمر).

### المنبهات

تستخدم المنبهات لزيادة القدرة التنافسية، و لكنه... ما رأيك في هذه القدرة التي سوف تشعر بها إذا:

- كنت لا تستطيع النوم (الأرق).
- كنت تعاني من الرعشة أو الرجفة اللاإادية.
- كنت تعاني من مشاكل فقدان التوازن في المشي و عدم التركيز.
- كنت تعاني من القلق و النزعات العدوانية.
- كنت تعاني من زيادة و اضطراب في ضربات القلب.
- كنت تعاني من أزمة قلبية أو سكتة دماغية.

هذه هي الآثار التي قد تظهر على جسمك عند استخدامك للمنبهات.

### هرمون النمو HGH

قد تجعل عضلاتك و عظامك تبدو قوية و تسرع من شفاكتك، إلا أن... ليست عضلاتك هي وحدها التي تكبر في جسمك.

إن استخدام هرمون النمو قد يؤدي إلى:-

- مرض العملاقة (مرض ضخامة الأطراف) - تضخم في عظمة الجبهة و الحواجب و عظمة الرأس و الفك، التي لا يمكن إستعادتهم إلى حالتهم الطبيعية.
- تضخم عضلات القلب الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم و بل أيضا إلى فشل وظائف القلب.
- إلحاق الضرر بكبدك و غدتك الدرقية و قوة بصرك.
- التهاب في المفاصل.

### المواد الحادة

يحاول بعض الرياضيين التحايل على النظام باستخدام المواد المدرة للبول diuretics و غيرها من المواد التي تحجب العلامات التي تكشف عن استخدام المواد المحظورة.

إن آثارها السلبية قد تؤثر بشكل واضح على قدرتك في المنافسة و التدريب. فقد:

- تشعر بالدوخة، بل قد تصاب بحالة إغماء.
- تعرض للجفاف.
- تعرض لتشنجات عضلية.
- تعرض لحالة هبوط في معدل ضغط الدم.
- تصاب بفقدان التوازن عند المشي و عدم التركيز.
- تصبح مشوشا و متقلب المزاج.
- يظهر لديك اضطراب في وظائف القلب.

### الماريجوانا

الماريجوانا - القنبات - أو أي اسم تسميه، فأنها تعتبر محظورة. سواء كان استخدامها له استخداما بصفة يومية أو عارضة، حيث إن استخدام الماريجوانا له آثار سلبية على أدائك الرياضي وعلى صحتك. إن استخدام الماريجوانا قد:

- يضعف ذاكرتك و انتباهك و حركتك، حتى أنه قد يؤدي إلى تذبذب الفهم.
- يضعف الجهاز المناعي لديك.
- يؤثر على تنبؤك (الإصابة بالتهاب المفاصل في الشعب الهوائية و الأمراض التنفسية الأخرى، و كذلك سرطان الحنجرة).
- يؤدي إلى الإدمان النفسي و العضوي.

### المخدرات

المخدرات مثل الهيروين و المورفين، قد تساعدك على نسيان الألم و لكنه... ما رأيك بقدرتك التنافسية و أنت تعاني من:

- الضعف في الجهاز المناعي.
- انخفاض في معدل ضربات القلب و قصور في وظيفة الجهاز التنفسي (إذ لا يمكنك المنافسة إن كنت ميتا).
- فقدان التوازن عند المشي و التنسيق و عدم التركيز.
- اضطرابات معوية مثل القيء و الإمساك.
- أيضا تعتبر المخدرات من المواد المسببة للإدمان - سرعان ما يصبح جسمك و عقلك معتمدا عليها.