

داروهای غیر مجاز در ورزش :

متأسفانه در کشور عزیزمان، معضل سوء مصرف داروهای غیرمجاز یا دوپینگ به‌طور روزافزونی افزایش یافته و مشکلات زیادی برای ورزش کشور و از آن مهم‌تر سلامت ورزشکاران جوان که قسمت اعظم آنها را مردان تشکیل می‌دهند، به بار آورده است.

دوپینگ در ایران با مشکلات خاصی همراه است که از آن جمله می‌توان به عدم مشاوره ورزشکاران با افراد مطلع و اخذ اطلاعات غلط از افراد ناآگاه و سودجو، شیوع بالای مصرف دارو در ورزشکاران آماتور، استفاده از داروهای غیرمتناسب با نوع ورزش و داروهای پرعارضه و استاندارد نبودن مکمل‌های ورزشی در کشور اشاره کرد.

با توجه به شیوع بالا و خطرات مصرف داروهای غیرمجاز برای سلامت مردان، در این بخش به عوارض جانبی داروهای پرمصرف در کشور یعنی استروئیدهای آنابولیک (نظیر تستوسترون، ناندربولون، اکسی‌متولون، استانوزولول و)، محرک‌ها (نظیر آمفتامین، افدرین، کوکائین و)، هورمون رشد (سوماتوتروپین) و داروهای ادرارآور (نظیر فوروسماید، تیازید و) می‌پردازیم.

عوارض جانبی به مجموعه علائم و مشکلاتی اشاره دارد که در کنار اثر اصلی یک ماده یا دارو ایجاد می‌شوند و می‌توانند سلامت مصرف کننده را به مخاطره بیندازند که در بعضی موارد مثل اکثر داروهای دوپینگ، این خطرات به مراتب بیش از فواید مصرف آنها هستند



عوارض جانبی استروئیدهای آنابولیک

استروئیدهای آنابولیک از مشتقات هورمون مردانه تستوسترون هستند که در ورزشکاران با هدف افزایش وزن، حجم و قدرت عضلات مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند.

بعضی از عوارض جسمانی و روانی سوء مصرف این ترکیبات در بین دو جنس (زن و مرد) یکسان و مشترک می‌باشند، ولی بعضی دیگر از این عوارض جانبی منحصر به آقایان هستند. فهرست زیر به تعدادی از این عوارض جانبی، و نه همه آنها، اشاره دارد:

عوارض منحصر به مردان

اختلال در تعداد و شکل اسپرم‌ها، کوچک شدن بیضه‌ها، بزرگ شدن پستان‌ها، ناتوانی جنسی، بزرگ شدن و سرطان پروستات و عقیمی

عوارض قلبی عروقی

افزایش فشار خون، تجمع آب در بدن، افزایش خطر تشکیل لخته در بدن، افزایش چربی بد و کاهش چربی خوب خون، افزایش غلظت خون، اختلال در عضله قلب، به هم خوردن ریتم طبیعی قلب، افزایش خطر سکته قلبی و خطر مرگ ناگهانی

عوارض کبدی

یرقان و سرطان‌های خوش خیم و بدخیم کبد

عوارض روانی

تغییرات خلقی و افسردگی، حالت پرخاشگری ، خشونت و رفتارهای ضداجتماعی، ظهور افکار خودکشی، وابستگی و اعتیاد

عوارض عضلانی و استخوانی

بسته شدن زودرس صفحات رشد در کودکان و نوجوانان و کوتاهی قد، افزایش خطر آسیب تاندون یا عضله

عوارض پوستی

جوش‌های پوستی شدید، پوست و موی چرب، ریزش مو و تاسی، زبر شدن پوست و بد جوش خوردن زخم‌ها

اختلالات غدد داخلی

افزایش خطر دیابت قندی، اختلال در عملکرد تیروئید و بلوغ زودرس

عوارض جانبی داروهای محرک سیستم

اعصاب مرکزی

این داروها با هدف کاهش خستگی، افزایش هوشیاری، افزایش حالت تهاجمی و افزایش کارایی ورزشی مورد سوءمصرف قرار می‌گیرند. تعدادی از این داروها در فرآورده‌های بدون نیاز به نسخه مثل داروهای سرماخوردگی، داروهای ضدسرفه و داروهای کاهش وزن وجود دارند.

عوارض جانبی شامل آشفتگی ذهنی، تعریق، تپش قلب، بزرگ شدن مردمک‌ها، تنفس سریع، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، لرزش دست‌ها و درد عضلانی و مفصلی هستند. کاربرد طولانی‌مدت آمفتامین می‌تواند به آسیب عضله قلب و وقفه رشد در نوجوانان منتهی شود. مصرف دارو با ایجاد تحمل، وابستگی و اعتیاد همراه است



داروهای غیرمجاز در ورزش مشکلی بزرگ برای سلامت مردان

به مناسبت هفته ملی سلامت مردان

تدوین و گردآوری: دکتر فرزین حلبچی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره میانسالان

جمع‌بندی

با توجه به عوارض جانبی متعدد و خطرناک داروهای غیرمجاز و عدم دستیابی ورزشکاران به فواید مورد انتظار، استفاده از این داروها جنبه‌های مهمی از سلامت مردان را چه در زمان مصرف و چه سال‌ها پس از مصرف، مورد تهدید قرار می‌دهند و ورزشکاران باید از مصرف این مواد خطرناک خودداری کنند.

قضاوت با خود شما است. چرا تصمیم به عدم مصرف داروهای غیرمجاز را از همین هفته سلامت مردان عملی نکنیم؟



عوارض جانبی هورمون رشد

این هورمون در رشد و تکامل نقش مهمی دارد و باعث افزایش بافت‌های عضلانی و رشد طولی استخوان‌های بدن، البته در سنین رشد می‌شود. ورزشکاران جهت دستیابی به توده و قدرت عضلانی بیشتر، بهبود ظاهر عضلانی و تقلیل چربی بدن این دارو را مورد سوءمصرف قرار می‌دهند، هرچند که شواهد علمی به نفع این فواید وجود ندارند.

از عوارض جانبی این داروها می‌توان به اختلال موسوم به آکرومگالی (با نشانه‌هایی از قبیل تورم دست‌ها و پاها، نمای خشن صورت، مشکلات دندان‌ها، درد مفصلی و تعریق بیش از حد)، افزایش خطر ابتلا به دیابت قندی، افزایش فشار خون، تجمع آب در بدن، درد عضلانی، پوکی استخوان، کاهش چربی‌های خوب بدن و ناتوانی جنسی اشاره کرد.

عوارض جانبی داروهای ادرارآور

این داروها تولید و دفع ادرار را زیاد می‌کنند. ورزشکاران معمولاً جهت کم کردن وزن و رسیدن به وزن مورد نظر در رشته‌های ورزشی دارای رده وزنی و دفع مایعات جمع‌شده در اثر مصرف سایر داروهای غیرمجاز از این داروها سوءاستفاده می‌کنند. از دست دادن آب و املاح بدن، از حال رفتن، گرفتگی‌های عضلانی، سردرد، تهوع و آسیب به کلیه‌ها و قلب از عوارض معمول این داروها هستند.