



دوپینگ در ورزش و اثرات آن

Doping In Sport And Its Effects

DOPING IN SPORTS

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

هایپرتروفی کلیتوریس، افزایش میل جنسی، بی نظمی در
چرخه قاعدگی، توسعه ویژگی های صورت
مردانه، افزایش درستی پوست، بسته شدن

زودرس اپی فیز، عمیق شدن صدا

◀ فشارهای اجتماعی ▶

فشار اجتماعی یکی از عواملی است که منجر به دوپینگ
در ورزش می شود ورزشکاران نوجوان دائما تحت تأثیر
آنچه در رسانه ها می بینند قرار می گیرند و برخی برای
دستیابی به تصویر ایده آل دست به اقدامات افراطی می
زنند. این منجر به مسئله مصرف داروهای دوپینگ برای
دستیابی به اندام های عضلانی یا لاغر می شود.

◀ فیزیکی ▶

ورزشکاران نخبه انگیزه های رقابتی مالی دارند که باعث
دوپینگ آنها می شود و این انگیزه ها با ورزشکاران
تفریحی متفاوت است. فشارهای فیزیکی اغلب با فشارهای
اجتماعی برای داشتن اندامی خاص همپوشانی دارند. این
مورد در مورد دیسمورفی عضلانی است، که در آن یک
ورزشکار بدنی عضلانی تری برای اهداف عملکردی و
خودانگاره می خواهد. محبوب ترین انگیزه ورزشکاران برای
مصرف مکمل ها، جلوگیری از هرگونه کمبود مواد مغذی و
تقویت سیستم ایمنی است.

◀ انگیزه های روانی ▶

روانشناسی عامل دیگری است که در دوپینگ در ورزش
باید مورد توجه قرار گیرد. زمانی که ورزشکار خطرات
سلامتی مرتبط با دوپینگ را بپذیرد، اما به هر حال در آن
شرکت کند، به یک مسئله رفتاری تبدیل می شود. این به
تفکر روانشناختی مربوط می شود که داروی دوپینگ باعث
می شود فرد احساس شکست ناپذیری کند. افراد در طرز
تفکر خود بسیار خودخواه هستند و انگیزه آنها به داروهای

دوپینگ وابسته است زیرا معتقدند که داروهای
دوپینگ نتایج را بهتر ارائه می دهد.



روش های دوپینگ مانند انتقال خون رایج شده است.

◀ ورزش های غیر استقامتی ▶

در ورزش هایی که قدرت بدنی مورد علاقه است،
ورزشکاران از استروئیدهای آنابولیک استفاده می کنند
که به دلیل توانایی استروئیدهای آنابولیک در افزایش
قدرت بدنی و توده عضلانی شناخته شده است.
استروئیدهای آنابولیک اثر تستوسترون و دی
هیدروتستوسترون را در بدن تقلید می کنند.
استروئیدهای آنابولیک در طیف گسترده ای از ورزش
ها از فوتبال و بسکتبال گرفته تا وزنه برداری و دو و
میدانی استفاده شده است.

◀ عوارض استروئیدهای آنابولیک ▶

◀ عوارض جانبی در مردان

آکنه، اختلال در عملکرد کبد، ناتوانی جنسی، تشکیل
سینه (ژنیکوماستی)، افزایش استروژن، سرکوب
اسپرماتوژنز، فقدان میل جنسی و اختلال نعوظ، افزایش
میل جنسی، طاسی الگوی مردانه، خطر نارسایی قلبی

◀ عوارض جانبی در زنان

ریزش مو، طاسی الگوی مردانه،



◀ کافئین : اگرچه یک محرک است، اما از سال ۲۰۰۴ توسط کمیته بین المللی المپیک یا آژانس جهانی ضد دوپینگ ممنوع نشده است.

◀ کوکائین

◀ آمفتامین

◀ مودافینیل

◀ افدرین

◀ استروئیدهای آنابولیک (AAS)

◀ محرک ها

محرک ها داروهایی هستند که معمولاً بر روی سیستم عصبی مرکزی عمل می کنند تا عملکرد و رفتار ذهنی را تعدیل کنند و احساس هیجان را در فرد افزایش دهند و احساس خستگی را کاهش دهند. در فهرست مواد ممنوعه آژانس جهانی ضد دوپینگ، محرک ها بعد از استروئیدهای آنابولیک، دومین کلاس بزرگ هستند.

بنزدترین نام تجاری آمفتامین است.

◀ ورزش های استقامتی

اریتروپویتین (EPO) عمدتاً توسط ورزشکاران استقامتی مصرف می شود که به دنبال سطح بالاتری از گلبول های قرمز خون هستند که منجر به اکسیژن خون بیشتر و حداکثر VO_2 بالاتر می شود. حداکثر VO_2 یک ورزشکار با موفقیت در ورزش های استقامتی مانند شنا، دویدن در مسافت های طولانی، دوچرخه سواری، قایقرانی و اسکی صحرائی ارتباط زیادی دارد. اریتروپویتین اخیراً در بین ورزشکاران استقامتی به دلیل قدرت و درجه پایین تشخیص آن در مقایسه با سایر



Doping In Sport And Its Effects

استروئیدهای آنابولیک توده عضلانی و قدرت بدنی را افزایش می دهند و به همین دلیل در ورزش و بدنسازی برای تقویت قدرت یا بدن استفاده می شوند.

در ورزش های رقابتی، دوپینگ، به معنای استفاده از داروهای ممنوعه و یا افزایش دهنده ی عملکرد ورزشی، توسط رقبای ورزشی است. استفاده از داروها برای افزایش عملکرد توسط اکثر سازمان های ورزشی بین المللی از جمله کمیته بین المللی المپیک غیراخلاقی تلقی می شود و بنابراین ممنوع است. دلایل ممنوعیت، عمدتاً خطرات سلامتی داروها، برابری فرصت برای ورزشکاران و تأثیر مثال زدنی ورزش بدون مواد مخدر برای عموم است.

◀ رایج ترین مواد ممنوعه برای دوپینگ

در ورزش عبارتند از:

◀ نمونه هایی از محرک های شناخته شده شامل: