

הסכנות הטמונות בסיליום

העובדות בשטח
www.wada-ama.org



אז מה הסיכור הגדול?

ניתן לרכוש את מרבית התרופות המפורטות ברשימת החומרים האסורים בבית מרקחת - סימן שהן בטוחות לשימוש, נכון? **לא!** תרופות נועדו לאנשים הסובלים מבעיות בריאות מסוימות - לא לספורטאים בריאים. הם לא אושרו לשימוש ע"י אנשים בריאים, במינונים גבוהים ובשילוב חומרים אחרים.

מה בדבר תוספי תזונה או מזון?

"טבעי לחלוטין. טהור. תוצאות מהירות" - זהירות!

יצרני התוספים אינם נתונים לפיקוח הדוק - כלומר, לעולם לא ניתן לדעת מה בעצם מקבלים. יתכן שהתוסף "הטבעי לחלוטין" שאתה נוטל מכיל חומר אסור.

השימוש באחריות!

לא תמיד ניתן לבטוח במה שרשום על התווית

מה בסיכון?

כל תרופה יש תופעות לוואי - אבל נטילת התרופות כאשר הגוף אינו זקוק להם עלול לגרום נזק חמור לגוף **ולהרוס** את הקריירה שלך כספורטאי.

מה עוד כדאי לדעת?

שיטות

- קיימות מספר שיטות אסורות למתן חומרים או מניפולציה של הפיזיולוגיה שלך. לשיטות אלה גם עלולה להיות השפעה שלילית על גופך.
- לדוגמה:** סימום של דם (blood doping), כולל קבלת עירווי דם על מנת לשנות את האופן בו הדם נושא חמצן לכל חלקי הגוף, עלול לגרום לתופעות הבאות:
- סיכון מוגבר לאי-ספיקת לב, שבץ, נזק לכליות ולחץ דם גבוה
 - בעיות בדם - כגון זיהומים, הרעלה, עומס יתר על הכדוריות הלבנות וצמצום ספירת הטסיות
 - בעיות במערכת הדם

HIV / איידס

בדומה לכל תרופה הניתנת בהזרקה, שימוש במזרק לצורך סימום מעלה את הסיכון להידבקות במחלות זיהומיות כגון HIV/איידס וצהבת.

מה קורה לספורטאי שמשתמש?

סטרואידים

יתכן שסטרואידים יקנו לך שרירים גדולים וחזקים אך את/ה עלולים לפתח בהם תלות, והם עלולים לגרום לך:

- אקנה
- התקרחות
- הגברת הסיכון ללקות במחלות כבד, לב וכלי דם
- לגרום למצבי רוח קיצוניים
- לגרום לך להיות תוקפני
- לעורר תחושות אובדניות

בחזרות יכולות גם לצפות:

- לקול עמוק יותר
- עודף שיער על הפנים והגוף
- מחזור חריג
- ועוד...

בחורים יכולים גם לצפות:

- הצטמקות אשכים
- חזה מוגדל
- הפחתת היצר המיני עד כדי חוסר אונות
- ירידה בייצור זרע

EPO (אריתרופואטין) עשוי לסייע לגוף לנצל חמצן, אבל... למה להסתכן כאשר הוא עלול לגרום למוות?

שימוש ב-EPO עלול גרום לדמך להפוך סמיך ודביק כמו דבש - במקום לזרום כמו מים. כאשר גופך מנסה לדחוף את הדם הסמיך הזה מבעד לכלי הדם אתה עלול:

- להרגיש חולשה - לא מועיל כשמנסים להתאמן ברצינות
- לגרום יתר לחץ דם
- לגרום ללבך לעבוד קשה כל כך שיגרום להתקף לב או אירוע מוחי (כן, גם בגיל צעיר)

חומרים מעורריים

חומרים מעוררים משמשים להגברת היתרון התחרותי, אבל איזה יתרון תרגיש אם:

- לא תצליח לישון (נדודי שינה)
- תסבול מרעידות בלתי רצוניות
- תסבול מבעיות בקואורדינציה ושינוי משקל
- תסבול מחרדות ותוקפנות
- תפתח קצב לב מוגבר ובלתי סדיר
- תעבור התקף לב (דמיין לעצמך למות מהתקף לב בגיל שלך!) או שבץ

אלה התופעות מהן אתה עלול לסבול אם תשתמש בחומרים מעוררים.

HGH

HGH (הורמון גדילה אנושי) עשוי להעניק לך שרירים ועצמות חזקים יותר ולאפשר התאוששות מהירה יותר, אבל... לא רק השרירים שלך יכולים לגדול. שימוש ב-HGH עלול לגרום ל:

- אקרומגליה (Acromegaly): מצח, גבות, גולגולת ולסת בולטים - תופעה שאינה הפיכה
- לב מוגדל, דבר שעלול לגרום לחץ דם גבוה ואפילו התקף לב
- נזק לכבד, לבלוטת התריס ולראייה
- דלקת פרקים קשה ומגבילה

חומרי מיסוך

ישנם ספורטאים המנסים לרמות את המערכת באמצעות שימוש בחומרים משתנים (diuretics) וחומרים אחרים על-מנת להסתיר סימני שימוש בחומרים אסורים.

תופעות הלוואי בהחלט עלולות להשפיע על יכולתך להתחרות ולהתאמן. **אתה עלול:**

- לסבול סחרחורת ואף להתעלף
- להתייבש
- לסבול מהתכווציות שרירים
- ללקות בלחץ דם נמוך
- לאבד קואורדינציה ושיווי משקל
- לסבול בלבול ומצבי רוח
- לפתח הפרעות בפעילות הלב

מריחואנה

מריחואנה, קנאביס, חשיש - לא משנה איך תקראו לו, **הוא אסור**. לא משנה אם אתה משתמש קבוע או מזדמן, מריחואנה עלולה להשפיע לרעה על הביצועים האתלטיים שלך ועל בריאותך. **השימוש עלול:**

- לפגוע בזיכרון, קשב ומוטיבציה - ואפילו לגרום ללקויות למידה
- להחליש את המערכת החיסונית שלך
- להשפיע על הריאות (ברונכיטis כרונית ומחלות נשימה אחרות ואפילו סרטן הגרון)
- להוביל לתלות נפשית וגופנית

סמים נרקוטיים

סמים נרקוטיים, דוגמת הרואין ומורפיום, עשויים לשכך כאבים, **אבל...** איך תצליח בתחרויות אם תסבול מהתסמינים הבאים:

- מערכת חיסון מוחלשת
 - קצב לב נמוך ומערכת נשימה מודחקת (מתים לא מצליחים לנצח בתחרויות)
 - אבדן שיווי משקל, קואורדינציה וריכוז
 - בעיות מעיים כגון הקאות ועצירות
- חומרים נרקוטיים הם גם ממכרים ביותר - הגוף והמוח שלך מפתחים בהם תלות תוך זמן קצר

ספורטאים יקרים, הוועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט (ISRAEL NADO) פועלת ללא משוא פנים למיגור תופעת הסמים בספורט ומשמשת כזרוע הלאומית של WADA בישראל. זכרו! בכל הקשור לשימוש בחומרים אסורים בספורט החוק חד משמעי, אין ויתורים ובעיקר, אין דרך חזרה. האחריות לכך, היא בראש ובראשונה שלכם ועליכם חלה החובה לבדוק ולהתעדכן באתר WADA ברשימת החומרים האסורים. שימרו על בריאותכם, על ניקיון הספורט ופעלו ברוח הערכים האולימפיים. עליכם לוודא תמיד עם ההתאחדות הלאומית והבינלאומית ועם הח"מ בדבר התקנות העדכניות ביותר בתחום מניעת הסמים.

בברכת ספורט נקי - ד"ר ז'ק אשורב, יו"ר הוועדה הממלכתית למניעת סימום

הופק ע"י חינוך והסברה, הוועדה הממלכתית למניעת סימום בספורט (<http://www.inado.org.il>)

הוועד האולימפי בישראל, רח' שטרית 6, תל אביב, טלפון: 03-6498385, פקס: 03-6498395, nocil@nocil.co.il

