

الطب الرياضي

إعداد:

أ.د. احمد شاكر محمود العبيدي

٢٠٢٢

المنشطات

المنشطات: هي كل مادة أو دواء يدخل الجسم وبكميات غير اعتيادية لزيادة نشاط العضلات أو الكفاءة البدنية للحصول على انجاز رياضي بطرق غير مشروعة.

أضرار المنشطات: و المنشط يسبب أضرارا صحية مع الاستمرار على تعاطيه. فالمنشطات هي الأدوية التي تحفز وظائف الجسم ولكنها حاليا وبالتحديد المواد التي تنشط المخ والجهاز العصبي المركزي . هذا التنشيط يولد الانتباه وارتفاع المزاج واليقظة وتقلل الشهية وتزيد الحركة. وقليلًا ما تستخدم كعلاج . لكن سوء استخدامها شائع بين الرياضيين . فالمنشطات تعمل على تنبيه الجهاز العصبي المركزي the central nervous system يمكن للمنشطات أن تحسن قدرة الجسم على التدريب والتنافس إلى أعلى المستويات. كما أنها تقلل من الشعور بالإعياء المرتبط بالتدريب والوقت المطلوب للتعافي بعد المجهود البدني. المنشطات تسبب الإدمان وتظهر نشاطا زائفا ومع كثرة تعاطيها تسبب ضمور العضلات ولا يسترد اللاعب قوته . ويتجنب اللاعب شرب مشروبات الكولا والشاي والقهوة والشيكولاته والكافا لأن بها كافيين وهو من المنشطات ومدر للبول مما يصيب اللاعب بالجفاف. وأحسن طرق التدريب لكن الرياضيين يتعجلون . وهذه المنشطات قد تهدر مجهودهم في الكشف عنها في البطولات .

تاريخ المنشطات: استخدمها الألمان والانجليز خلال الحرب العالمية الثانية للطيارين المحاربين . كما استخدمها الرياضيون في النصف الثاني من القرن العشرين

للحصول على انجازات عالية مما أدى إلى حدوث وفيات أثناء المنافسات بسبب تعاطيها.

طرق الكشف عن المنشطات : و هناك طرق عديدة لكشف تعاطي المنشطات منها.

١- تحليل البول (التحليل الضوئي والإشعاعي) لكشف بقايا المنشط .

٢- تحليل الدم .

٣- تحليل بصيالات الشعر .

أنواع المنشطات : والمنشطات بصفة عامة نجدها المنبهة للجهاز العصبي المركزي stimulants والمهدئة للجهاز العصبي المركزي Narcotics والعقاقير التي ترفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري كمغلقات بيتا B-Blockers و الهرمونات البنائية Anabolic steroids و الهرمونات الببتيدية Peptide Hormones كهرمون النمو البشري (HGH) ومعزز تكون كريات الدم الحمراء (EPO) وهي عبارة عن مواد ينتجها الجسم للتحكم في وظائف معينة كالنمو وإنتاج خلايا الدم الحمراء وزيادة حجم وقوة العضلات وتحسين قدرة الدم على حمل الأكسجين ومن ثم قدرة الرياضي على القيام بتدريبات أشق لفترات أطول . وهناك المدررات للبول Diuretics لطرد السوائل من الأنسجة وتخفيض الوزن في الألعاب التي تتطلب فئات وزنيه معينة(الملاكمة، الأثقال، المصارعة) أو لطرد المواد المنشطة من الجسم حتى لا تظهر خلال الفحص الطبي في البطولات الاولمبية. وتؤدي إلى الضعف العام و الجفاف والتعب.

والعقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي أهمها:

-الامفيتامين

-الكوكايين

-القات

-الكافيين

-الافدرين

معلومات مهمة وعامة:

- الكافيين في الكولا والشاي والقهوة منشطات . لكن الكولا تسبب هشاشة العظام لوجود حامض الفوسفوريك الذي يرسب الكالسيوم ويمنع امتصاصه بالأمعاء .
- وبصفة عامة تعطي المنشطات اللاعب قدرة أكبر على المنافسة لفترات أطول كما تقلل من الشعور بالتعب وتساعد في خفض الوزن.
- إلا أنها تسبب ارتفاع ضغط الدم ونشوء النزعة العدوانية والشعور بالقلق والتسبب في الإدمان وفقدان الشهية وزيادة وعدم انتظام ضربات القلب وحدوث آلام بالصدر وصداع والشعور بخفقان.
- لأن تأثيرها مباشر على الجهاز العصبي المركزي. فيفقد اللاعب القدرة على التركيز مما يعرضه إلى الحوادث و عدم القدرة على اتخاذ القرار.