



เรื่องสำคัญ
คืออะไร

เกี่ยวกับ
อาหารเสริม
มาจากธรรมชาติทั้งหมด
บริสุทธิ์ เห็นผลเร็ว สิ่งเหล่านี้ใครจะระวังไว้!

อะไรที่เป็น
ความเสี่ยง

ตำรวจ
รู้อะไรอีก



ยาที่มีส่วนประกอบของสารต้องห้าม จะสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ดังนั้นจึงสามารถใช้อย่างไรก็ได้ใช่ไหม?
ไม่ใช่! ยาจะใช้ได้เฉพาะกับคนที่มีความผิดปกติ สุขภาพ ไม่ได้ใช้กับนักกีฬาที่สุขภาพดี แข็งแรง พวกเขาจะไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้ยาในปริมาณที่สูง และห้ามใช้ร่วมกับสารอื่นๆ



ยาทุกชนิดมีผลข้างเคียง แต่ถ้ากินยาในตอนที่ยังร่างกายของคุณยังไม่ปกติ มันจะทำให้เกิดความเสียหายที่รุนแรงต่อร่างกายได้ และมันจะทำให้ลายอาชีพนักกีฬาของคุณได้เสียทีเดียว



บริษัทอาหารเสริมจะไม่ได้ถูกควบคุมเท่าที่ควร นั่นหมายความว่า คุณจะไม่รู้เลยว่า คุณได้รับประทานอะไรเข้าไป อาจจะมีสารต้องห้ามในอาหารเสริมของคุณก็เป็นได้ การใช้อาหารเสริมเหล่านั้นจะเป็นความเสี่ยงของตัวเอง สิ่งที่คุณเขียนไว้บนฉลากไม่สามารถเชื่อถือได้เลย ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



วิธีการต้องห้าม

วิธีการใดๆ ที่ห้ามกระทำเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งวิธีการเหล่านั้นมีผลกระทบในทางลบกับร่างกายของคุณด้วย เช่น การโด๊ปด้วยเลือด เพื่อให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนไปสู่กล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น อาจเกิดผลเสียต่อร่างกาย ดังนี้

- เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจล้มเหลว การเต้นของหัวใจผิดปกติ ตับถูกทำลาย และความดันโลหิตสูง
- มีปัญหาเกี่ยวกับเลือด เช่น ติดเชื้อ เลือดเป็นพิษ ปริมาณเม็ดเลือดขาวมากกว่าปกติและจำนวนเกล็ดเลือดลดลง
- มีปัญหาเกี่ยวกับระบบไหลเวียนเลือด

โรคเอดส์

การใช้เข็มฉีดยาทำให้คุณมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นในการติดเชื้อ เช่น โรคเอดส์ โรคตับอักเสบ

อันตราย
จากการใช้
สารต้องห้าม
ทางการกีฬา





ชัยชนะ อย่างขาวสะอาด ปราศจากสารต้องห้าม



สำนักงานควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา
การกีฬาแห่งประเทศไทย
www.dcat.in.th
www.facebook.com/thailand Anti-Doping
โทรศัพท์ 0 2186 7559

จะเกิดอะไรขึ้น

กับนักกีฬา ที่ใช้สารต้องห้าม

สเตียรอยด์

สเตียรอยด์อาจทำให้กล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรง แต่คุณอาจจะต้องใช้มันตลอดไปและก่อให้เกิดผล คือ

- เป็นสิ่ว
- หัวล้าน
- ความเสี่ยงในการเป็นโรคตับ โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด
- มีอารมณ์แปรปรวนอย่างรุนแรง
- มีความก้าวร้าว
- เป็นเหตุของการฆ่าตัวตาย

เพศชาย จะทำให้

- อัณฑะฝ่อ
- มีเต้านม
- หมดอารมณ์ทางเพศ
- การผลิตสเปิร์มลดลง

เพศหญิง จะทำให้

- เสียงห้าว
- มีหนวดเคราและขนตามตัว
- ประจำเดือนผิดปกติ
- คลิตอริสขยายใหญ่



EPO

EPO (อีริโทร โปอีทิน) ช่วยให้ร่างกายใช้ออกซิเจนได้ดี แต่ทำไมการใช้ EPO ถึงสามารถนำไปสู่ความตายได้

เนื่องจากการใช้ EPO อาจทำให้เลือดของคุณเข้มข้นและเหนียวขึ้น การพยายามที่จะสูบน้ำเลือดที่ข้นและเหนียวในเส้นเลือด อาจจะทำให้เกิด

- ความดันโลหิตสูง
- หัวใจทำงานหนักเกินไป จนทำให้เกิดโรคหัวใจวายหรือหัวใจหยุดเต้น
- ทำให้ร่างกายอ่อนแอ



สารกระตุ้น

สารกระตุ้นที่ใช้เพื่อเพิ่มความสามารถในการแข่งขัน แต่จะทำให้

- นอนไม่หลับ
 - มีอาการสั่นที่ควบคุมไม่ได้
 - มีปัญหาเรื่องการประสานความสัมพันธ์ของร่างกายและการทรงตัว
 - มีอาการกังวลและก้าวร้าว
 - อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นและผิดปกติ
 - หัวใจวาย
- ผลของการใช้สารกระตุ้นอาจจะมีอยู่ในร่างกายของคุณด้วย



hGH

hGH (ฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต) ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง และสามารถคืนสภาพความฟิตได้เร็วขึ้น แต่การใช้ hGH ยังมีผลข้างเคียงอื่นๆ อีกเช่น

- สภาพการเจริญเติบโตไม่สมส่วน เช่น หน้าผากคิ้ว กะโหลก และกราม ซึ่งไม่สามารถเปลี่ยนกลับได้
- หัวใจโต ซึ่งเป็นผลทำให้ความดันโลหิตสูงและนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลว
- ตับ ต่อมไทรอยด์ และการมองเห็นถูกทำลาย
- ข้ออักเสบ

สารปกปิด

นักกีฬาบางคนพยายามโกง โดยการใช้ยาขับปัสสาวะและสารอื่นๆ เพื่อปกปิดร่องรอยของการใช้สารต้องห้าม ผลข้างเคียงที่ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการแข่งขันและการฝึกซ้อมคือ

- วิงเวียนศีรษะหรือเป็นลม
- ภาวะขาดน้ำในร่างกาย
- เป็นตะคริว
- ความดันโลหิตลดลง
- สูญเสียระบบการประสานความสัมพันธ์ของร่างกายและการทรงตัว
- เกิดความสับสนและอารมณ์หงุดหงิด
- การเต้นของหัวใจผิดปกติและรุนแรงขึ้น



กัญชา

กัญชาเป็นสารต้องห้ามทางการกีฬา อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อร่างกายและสุขภาพของนักกีฬาดังนี้

- ทำให้ความจำสั้น สมาธิสั้น และแรงจูงใจลดลง
- ระบบภูมิคุ้มกันลดลง
- ส่งผลกระทบต่อปอด (หลอดลมอักเสบเรื้อรังหรือโรคทางเดินหายใจอื่นๆ รวมถึงมะเร็งที่ลำคอด้วย)
- ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

ยาเสพติด

ยาเสพติด เช่น เฮโรอีน และมอร์ฟีน จะช่วยให้คุณลืมความเจ็บปวดได้ แต่จะทำให้เกิดภาวะต่างๆ ดังนี้

- ระบบภูมิคุ้มกัน ลดลง
- อัตราการเต้นของหัวใจลดลงและระบบทางเดินหายใจถูกระงับ
- สูญเสียการทรงตัว การประสานความสัมพันธ์ของร่างกายและสมาธิ
- ระบบทางเดินอาหารมีปัญหา เช่น อาเจียนและมีอาการท้องผูก
- การเสพยาเสพติดในปริมาณที่สูงๆ และต่อเนื่องจะทำให้ร่างกายทรุดโทรม และไม่สามารถเลิกใช้ยาได้