

نمونه داروهای مجاز

این راهنما حاوی نمونه‌هایی از داروهای مجاز شایع مصرفی توسط ورزشکاران و خلاصه‌ای از داروهای ممنوعه بر اساس فهرست ممنوعه می‌باشد.

بمنظور دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره دارویی و **مشاهده کامل فهرست ممنوعه** می‌توانید به وب سایت رسمی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ <https://iranado.ir> مراجعه نمایید.

داروهای ممنوعه

گروه‌های مواد با کاربرد شایع درمانی (خاص): S5, S6, S7, S8, S9, P1, M2.2
 گروه‌های مواد با کاربرد نادر درمانی (غیر خاص): S1, S2, S4.3, S4.4, S6.A, همه روش‌ها به جز M2.2
 گروه‌های مواد و روش‌های ممنوع در داخل و خارج از مسابقات، S0-S5, M1-M3
 گروه‌های مواد صرفاً ممنوع در مسابقات: S6-S9
 گروه مواد ممنوع در رشته‌های ورزش مشخص: P1

نمونه‌هایی از داروهای ممنوعه در هر گروه:

- S0، مواد فاقد تائیدیه: ترکیبات دارویی فاقد تائیدیه رسمی مقامات FDA برای مصرف درمانی در انسانی.
- S1، عوامل آنابولیک: تستوسترون، ناندربولون، متاندینون، استانوزول و ...
- S2، هورمون‌های پتیدی، فاکتورهای رشد: اریتروپویتین، گنادوتروپین‌های جفتی، هورمون رشد و ...
- S3، بتادوآگونسیت‌ها: هایژنامین، سالبوتامول، تربوتالین و ...
- S4، تعدیل‌کننده‌های هورمونی و متابولیک: آناستروزول، تاموکسیفن، کلومیفن، انسولین و ...
- S5، مواد مدر (دیورتیک‌ها) و عوامل پوشاننده: هیدروکلروتیازید، فروزماید، اسپرونولاکتون و ...
- M1، دستکاری خون و ترکیبات خون
- M2، دستکاری‌های فیزیکی و شیمیایی: سوند گذاری، تعویض نمونه، دستکاری نمونه و ...
- M3، دوپینگ ژنی
- S6، محرک‌ها: آدرنالین، آمفتامین، مت‌آمفتامین، کوکائین، متیل‌هگزان‌آمین و ...
- S7، مخدرها: بویپرونورفین، دی‌آمورفین (هروئین)، مورفین و ...
- S8، کانابینوئیدها: کانابیس، حشیش، ماری‌جوانا، تتراهیدروکانابینول (THC) و ...
- S9، گلوکوکورتیکوئیدها: بتامتازون، دگزامتازون، تریامسینولون و ...
- P1، بتابلوکرها در ورزش‌های خاص: کاروادیلول، پروپرانولول، تیمولول و ...

نمونه‌ای از داروهای مجاز برای بیماری‌های مختلف

- **داروهای مسکن و ضد التهاب ها:** استامینوفن، ایبuprofen، ژلوفن، نووافن، آسفن، مفنامیک اسید، استامینوفن کدئین، آ.اس.آ، پرگابالین، هیدروکدون، ناپروکسن، پیروکسیکام، گاباپنتین، دیکلوفناک سدیم.
- **داروهای سرماخوردگی:** آنتی‌هیستامین دکونژستان، سیتیزین، لوراتادین، کتوتیفن، کلماستین، فکسوفنادین، ترفنادین، اکسی‌متازولین، کلرفنیرامین، دیفن‌هیدرامین، دیفن‌هیدرامین کمپاند، نفازولین، فنیل‌افرین، گایافنزین، اکسپکتورانت، استامینوفن کدئین، هیدروکدون، دکسترومتوروفان، برم‌هگزین، تتوفیلین جی، تیموس، ادالت کولد.

توجه: در ترکیب بعضی از داروهای سرماخوردگی مانند تایلنول کلد ماده ممنوعه پسودوافدرین وجود دارد که دارای حد آستانه مصرف در زمان مسابقه می باشد و توصیه میشود که ورزشکاران حداقل ۲۴ ساعت قبل از زمان مسابقه مصرف این داروها را قطع نمایند.

- **داروهای زخم معده:** رابپرازول، اسموپرازول، اومپرازول، لنزوپرازول، دکس لنزوپرازول، رانیتیدین، فاموتیدین، نیزاتیدین، سوکرآلفیت، آلومینیوم-ام-جی، آلومینیوم-ام-جی-اس، کلینیدیوم-سی.
- **آرامبخش‌ها و خواب‌آورها:** دیازپام، لورازپام، اکسازپام، آلپرازولام، کلردیازپوکساید، فلورازپام، تمازپام، ترازودون، هالوپریدول، تری‌فلوئوپرازین، مکلیزین، زولپیدم، دیفن‌هیدرامین، اس‌زوپیکلون.
- **آنتی‌بیوتیک‌ها:** تمامی آنتی‌بیوتیک‌ها مانند: پنی‌سیلین‌ها، پنی‌سیلین‌بنزاتین، آموکسی‌سیلین، آمپی‌سیلین، کوآموکسی‌کلاو، سیپروفلوکساسین، سفیکسیم، سفالکسین، سفتری‌زوکسیم، سفتری‌اکسون، اریترومايسين، آزیترومایسین، کلاریترومايسين، جنتامایسین، مترونیدازول.
- **ضد اضطراب‌ها:** آلپرازولام، کلردیازپوکساید، دیازپام، لورازپام، بوسپیرون، هیدروکسی‌زین.
- **داروهای آسم:** اسپری تنفسی سالبوتامول، سالمترول، فورموترو، ویلانترو،* ایپراتروپیوم بروماید، بودزوناید، تتوفیلین، سالبوتامول - ایپراتروپیوم، مونته‌لوکاست، زفیرلوکاست، فورموترو

*** توجه:** مصرف سالبوتامول، سالمترول، فورموترو و ویلانترو فقط در صورت مصرف به فرم استنشاقی و با دوز درمانی توصیه شده مجاز و رعایت شرایط قید شده در گروه S3 مجاز است.

- **ضد اسهال‌ها:** دیفنوکسیلات، لوپرامید، کائولن-پکتین، پلانتاژل
- **داروهای ضد دیابت:** گلی میپراید، گلی کلازید، رزیگلیتازون، آکاربوز، متفورمین، گلی بنکلامید، پیوگلیتازون.
- **آنتی اسیدها:** آلومینیوم-ام-جی، آلومینیوم-ام-جی-اس، آلومینیوم هیدروکساید.
- **بی حس کننده‌ها:** لیدوکائین، لیدوکائین - پی، لیدوکائین - اپی نفرین، لیدوکائین - اچ

توجه: مصرف موضعی اپی نفرین (آدرنالین) به همراه ترکیبات بی حس کننده موضعی مانند لیدوکائین در دندانپزشکی و یا تجویز داخل بینی و داخل چشمی ممنوع نیست.

- **ضد ویروس‌ها:** آمانتادین، اوسلتامیویر، زانامیویر، آسیکلوویر، وال سیکلوویر، دیدانوزین.
- **تنظیم کننده‌های اختلالات خلق و ضد افسردگی‌ها:** فلوکستین، سیتالوپرام، آمی تریپتیلین، نور تریپتیلین، ایمی پرامین، ریسپریدون، سرتالین، دولوکستین، پاروکستین، ترانیل سیرامین، ونلافاکسین، لیتوم، بوپروپیون، کوئتاپین، آریپیپرازول.
- **ضد قارچ‌ها:** کلوتریمازول، فلوکونازول، میکونازول، ترینافین، تولفتات، NNG
- **داروهای ضد بارداری:** کنتراسپتو ال-دی، کنتراسپتو اچ-دی، کنتراسپتو تری فازیک، مسترنول، لوونورژسترول، اتینیل استرادیول - دروسپیرنون، لاینسترول، دزوژسترول - اتینیل استرادیول.
- **داروهای شل کننده عضلانی:** باکلوفن، متوکاربامول، ملوکسیکام، سیکلوبنزاپرین، اورفنادرین، سیکلوبنزاپریل، کاریسوپرودول، تیزانیدین، دانترولن، مپروپامات
- **ملین‌ها:** بیزاکودیل، منیزیم هیدروکساید (شیر منیزیم)، لاکتولوز، سوربیتول، موسیلیوم، پسیلیوم، انواع فرآورده‌های سنا، شربت انجیر.
- **واکسن‌ها:** آبله مرغان، آنفولانزا فصلی، آنفولانزا H1N1، هپاتیت، کزاز، فلج اطفال، سه گانه، هاری، سل، دیفتری، پنومونی، تیفوئید، پنوموکوک.
- **داروهای ضد تهوع و سرگیجه:** متوکلوپرامید، ویتامین B6، تری اتیل پرازین، دیمن هیدرینات، مکلیزین، پروکلرپرازین.
- **داروهای ضد هموروئید:** کرم آنتی هموروئید، اکسید روی - اکسید بیسموت، بنزوکائین، لیدوکائین اچ

توجه: کرم‌های آنتی هموروئید حاوی گلوکوکورتیکوئیدها ممنوع است، از این رو مصرف مقعدی شیاف آنتی هموروئید ممنوع می‌باشد.

➤ **داروهای چشم، گوش و بینی:** قطره‌ها و پمادهای چشمی و گوش‌ی موضعی، نفازولین، فیل افرین، جنتامایسین، تتراسایکلین، آتروپین، هوماتروپین، اشک مصنوعی، کلرامفنیکل، اکسی متازولین، نئوسینفرین، تتراهیدروزولین، دگزامتازون، بتامتازون، فلوئسینولون و کلیه آنتی بیوتیک‌های چشمی و گوش‌ی

توجه: مصرف موضعی گلوکوکورتیکوئیدها در اشکال دارویی کرم، لوسیون و قطره‌های چشمی و گوش‌ی و پوستی ممنوع نمی‌باشند، اما مصارف سیستمیک گلوکوکورتیکوئیدها (کورتون‌ها) از راه دهان، هر نوع تزریقات وریدی و عضلانی، موضعی و یا از راه مقعد در زمان مسابقات ممنوع می‌باشد.

مخاطرات مربوط به مصرف مکمل‌های غذایی

بسیاری از مکمل‌های غذایی (ویتامین‌ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها، هومئوپات‌ها، داروهای گیاهی، نوشابه‌های انرژی‌زا) که در فروشگاه‌ها و یا از طریق اینترنت به فروش می‌رسند ممکن است حاوی مواد و داروهایی باشند که روی برچسب آنها قید نشده ولی جزء فهرست ممنوعه باشند. وجود یک ماده ممنوعه در نمونه ورزشکار بدون توجه به چگونگی ورود ماده ممنوعه به بدن ورزشکار تخلف از قوانین آنتی دوپینگ است. هر ورزشکاری که مکمل غذایی مصرف می‌کند در معرض خطر آلودگی و محرومیت‌های ناشی از آن قرار دارد.

نظر وادار درباره مصرف مکمل

تنها در صورت نیاز مبرم از محصولات تست شده و معتبر استفاده شود با این وجود خطر کاملاً رفع نمی‌شود. بهترین راه رفع خطر مثبت شدن ناشی از مصرف مکمل عدم استفاده از هر نوع مکمل است. همواره توجه داشته باشید که مسئولیت مطلق هر آنچه وارد بدن ورزشکار می‌شود بدون توجه به نحوه استفاده، با خود او است، جمله **بدن شما مسئولیت شما** را بیاد داشته باشید. همیشه گواهی تایید سلامت مکمل، گواهی محل خرید و مقداری از مکمل مصرفی خود را نزد خود نگه داشته باشید.

دسته بندی مکمل‌های غذایی

مطابق نظر انجمن ورزشی استرالیا AIS، مکمل های غذایی به ۴ گروه A تا D تقسیم می شوند:

✓ گروه A فاقد منع مصرف بوده و تحقیقات اثر مثبت قطعی آنها بر عملکرد ورزشی را اثبات کرده است.

Group A		
Overview of category within AIS Sports Supplement Framework	Sub-categories	Examples
Evidence level: Strong scientific evidence for use in specific situations in sport using evidence-based protocols. Use within Supplement Programs: Permitted for use by identified athletes according to Best Practice Protocols.	Sports foods Specialised products used to provide a convenient source of nutrients when it is impractical to consume everyday foods.	Sports Drinks Sports Gels Sports Confectionary Electrolyte supplements Isolated Protein supplements Mixed Macronutrient Supplement (Bar, Powder, Liquid Meal)
	Medical supplements Supplements used to prevent or treat clinical issues including diagnosed nutrient deficiencies. Should be used within a larger plan under the expert guidance of a Medical Practitioner/Accredited Sports Dietitian.	Iron Calcium Vitamin D Multivitamin Probiotics Zinc
	Performance supplements Supplements/ingredients that can support or enhance sports performance. Best used with an individualised and event-specific protocol, with the expert guidance of an Accredited Sports Dietitian.	Caffeine β-alanine Bicarbonate Beetroot juice/Nitrate Creatine Glycerol

✓ گروه B فاقد منع مصرف بوده و برخی از تحقیقات اثر مثبت احتمالی آنها بر عملکرد ورزشی را اثبات کرده است.

Group B		
Overview of category within AIS Sports Supplement Framework	Sub-categories	Examples
Evidence level: Emerging scientific support, deserving of further research. Use within Supplement Programs: Considered for use by identified individual athletes within research or clinical monitoring situations.	Food Polyphenols Food compounds which may have bioactivity including antioxidant and anti-inflammatory properties. May be consumed in food forms (whole or concentrate) or as isolated extracts.	Fruit-derived polyphenols
	Antioxidants Compounds often found in foods which protect against oxidative damage from free-radical chemicals.	Vitamin C N-Acetyl Cysteine
	Tastants Food-derived compounds that interact with receptors in the mouth/gut to activate the central nervous system.	Menthol Transient receptor potential channel agonists Quinine
	Other	Collagen supplement Curcumin Ketone supplements Fish oils Carnitine

✓ گروه C فاقد منع مصرف بوده ولی تحقیقات اثر مثبت آنها بر عملکرد ورزشی را اثبات نکرده است.

Group C

Overview of category within AIS Sports Supplement Framework	Sub-categories	Examples
Evidence Level: Scientific evidence not supportive of benefit amongst athletes OR no research undertaken to guide an informed opinion. Use within Supplement Programs: Not advocated for use by athletes within Supplement Programs. May be permitted for use by identified athletes where there is specific approval from, or reporting to, a Sports Supplement Panel.	Category A and B products used outside approved protocols.	Fruit-derived polyphenols
	Named Products Attention is drawn to products that have been moved to a new category.	Magnesium Alpha lipoic acid HMB BCAA/Leucine Phosphate Prebiotics Vitamin E Tyrosine
	The rest If you can't find an ingredient/product in Groups A, B or D, it probably deserves to be here.	

✓ گروه D دقیقاً همان لیست مواد ممنوع هستند، بوده و مصرف آنها منجر به ثبت تخلف دوپینگ خواهد شد.

Overview of category within AIS Sports Supplement Framework	Sub-categories	Examples
Evidence level: Prohibited or at high risk of contamination with substances that could lead to a positive doping test. Use within Supplement Programs: Not be used by athletes.	Stimulants	Ephedrine Strychnine Sibutramine Methylhexanamine (DMAA) 1,3-dimethylbutylamine (DMBA) Other herbal stimulants
	Prohormones and hormone boosters	DHEA Androstenedione 19-norandrostenedione/ol Other prohormones Tribulus terrestris and other testosterone boosters* Maca root powder*
	GH releasers and "Peptides"	
	Beta-2 agonists	Higenamine
	Selective Androgen Receptor Modulators (SARMs)	Andarine Ostarine Ligandrol
	Metabolic Modulators	GW1516 (Cardarine)
	Other Consult WADA list for all examples: https://www.wada-ama.org/	Colostrum – not recommended by WADA due to the inclusion of growth factors within its composition