



کارت جیبی راهنمای ورزشکار

این کارت حاوی مثال هایی از داروهای مجاز شایع مصرفی توسط ورزشکاران و داروهای ممنوعه بر اساس فهرست ممنوعه سال ۲۰۱۲ آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ است، لذا ممکن است در سال های آینده مورد بازبینی و تغییر قرار گیرد. برای مشاهده کامل فهرست ممنوعه سال ۲۰۱۲ می توانید به وب سایت ستاد ملی مبارزه با دوپینگ www.iranado.ir و یا پورتال فدراسیون پزشکی ورزشی www.ifsm.ir مراجعه و یا بمنظور دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره دارویی با تلفن ۲۶۲۱۶۳۳۶ تماس حاصل نمایید.



HELP US MAKE LONDON 2012 THE CLEANEST GAMES EVER

ستاد ملی مبارزه با دوپینگ

نمونه هایی از داروهای مجاز

[قابل اجرا و معتبر از اول ژانویه سال ۲۰۱۲ میلادی(۱۱ دی ماه سال ۱۳۹۰هجری شمسی)]

داروهای مسکن و ضد التهاب ها:استامینوفن(پاراستامول) (Tylenol®)، ایبوبروفن(Advil®)، ژلوفن، نوافن، آسیفن، مفنامیک اسید، آس.آ(آکسار)(Exedrin®)، استامینوفن کدئین، آ.اس.آ(Aspirin®)، پرگابالین(Lyrica®)، هیدروکدون، ناپروکسن، پیروکسیکام، ترامادول، گاباپنتین(Neurontin®)، دیکلوفناک سدیم.

داروهای سرماخوردگی: آنتی هیستامین دکونژستان، سیتیزین(Zyrtec®)، لوراتادین، کتوتیفن(Zaditen®)، کلماستین، فکسوفنادین، ترفنادین، اکسی متازولین، کلرفنیرآمین، دیفن هیدرامین، دیفن هیدرامین کمپاند، نفازولین، فینیل افرین، گایافنزین، اکسپکتورانت، استامینوفن کدئین، هیدروکدون، دکسترومتوروفان، برم هگزین، تئوفیلین جی، تیموس(Tussian®)، ادالت کولد(Coldex®)

توجه: در ترکیب بعضی از داروهای سرماخوردگی مانند تایلنول کلد ماده ممنوعه پسدوافدرین 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(Aciphex®)، اسموپرازول(Nexium®)، اومپرازول، لنزوپرازول(Lanzor®)، رانیتیدین(Zantac®)، فاموتیدین(Pepcid®)، نیزاتیدین، سوکرالفیت(Carafate®)، آلومینیوم ام-جی(Maalox®)، آلومینیوم ام-جی-اس، کلینیدیوم-سی(Librax®).

آرامبخش ها و خواب آورها: ديازپام(Valium®)، ترازودون، لورازپام (Ativan®) ، هالوپریدول، تمازپام، تری فلوتوپرازین، کلردیازپوکساید(Librium®)، فلورازپام(Dalmane®)، مکلیزین(Antivert®) ، زولپیدم(Ambien®)، اکسازپام، دیفن هیدرامین(Compoz®)، اسزویکلون(Lunesta®)، آلپرازولام (Zanax®).

آنتی بیوتیک ها: تمامی آنتی بیوتیک ها مانند: پنی سیلین ها، پنی سیلین بنزاتین(Penador®) ، آموکسی سیلین، آمپی سیلین، کوآموکسی کلاو، سیپروفلوکساسین، سفیکسیم، سفالکسین، سفتی زوکسیم، مترونیدازول، سفتریاکسون، اریترومایسین، آزیترومایسین(Zithromax®)، کلاریترومایسین(Klacid®)، جنتامایسین.

ضد اضطراب ها: آلپرازولام (Zanax®)، کلردیازپوکساید(Librium®)، ديازپام(Valium®)، لورازپام ، بوسپیرون(Buspar®)، هیدروکسی زین(Atarax®)

داروهای آسم: ایپراتروپیوم بروماید (Atrovent®)، سالبوتامول(Ventolin®)، سالمترول(Serevent®)، فورموترول - بودزونايد(Symbicort®)، کرومولین سدیم(Intal®)، تئوفیلین، سالبوتامول - ایپراتروپیوم (Combivent®)، زفیرلوکاست(Accolate®)، مونته لوکاست(Singulair®).

توجه: سالبوتامول، سالمترول و فورموترول فقط در صورت مصرف به فرم استنشاقی و با دوز معمول درمانی مجاز می باشند.

ضد اسهال ها: دیفنوکسیلات، لوبرامید، کائولن-پکتین، پلاتناژل

داروهای ضد دیابت: گلی میپراید(Amaryl®)، گلی کلزید(Diamicran®)، رزبگلیتازون(Avandia®)، آکاربوز، متفورمین(Glucophage®) ، گلی بنکلامید(گلیبورايد)، پیوگلیتازون(Actos®).

آنتی اسیدها: آلومینیوم ام-جی(Maalox®)، آلومینیوم هیدروکساید، آلومینیوم ام-جی-اس(Di-Gel®).

بی حس کننده ها: لیدوکائین(Xylocaine®)، لیدوکائین-اچ، لیدوکائین-بی(Emla®)، لیدوکائین - اپی نفرین.

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 ویروس ها: آمانتادین، اوسلتامیویر(Tamiflu®)، زانامیویر(Relenza®)، وال سیکلوویر(Valtrex®)، آسیکلوویر(Zovirax®)، دیدانوزین(Videx®)

تنظیم کننده های اختلالات خلق و ضد افسردگی ها: فلوکستین(Prozac®)، سیتالوپرام(Celexa®)، آمی تریپتیلین، نورتریپتیلین ، ریسپریدون(Risperdal®)، سرتالین(Zoloft®)، دولوکستین(Cymbalta®)، پاروکستین(Seroxat®)، لیتیوم، ترانیل سیپرامین، ایمی پرامین، ونلافاکسین(Effexor®)، بوپروپیون، کوئتیاپین(Serequel®)، آریپیپرازول(Abilify®)

ضد قارچ ها: کلوتریمازول، فلوکونازول، مایکونازول، تربینافین، تولفتات، NNG

داروهای ضد بارداری: کنتراسپتو ال-دی، کنتراسپتو اچ-دی، کنتراسپتو تری فازیک، مسترنول، لوونورژسترول، اتینیل

دزوژسترول، استرادیول-دروسپیرنون(Yasmin® / Yaz®)، لاینسترول(Minilyn®)، -تینیل استرادیول (Marvelon®)

داروهای شل کننده عضلانی: متوکاربامول (Robaxin®)، ملوکسیکام(Mobic®)، سیکلوبنزاپرین (Flexeril®)، مپروبامات، دانترون، کاریسوپرو دول(Soma®)، باکلوفن، تیزانیدین(Zanaflex®)، اورفنادرین(Norflex®)

ملین ها: بیزاکودیل(Dulcolax®)، لاکتولوز، سوربیتول، منیزیوم هیدروکساید(شیر منیزیوم)، شربت انجیر(Fijan®)، موسیلیوم، پسلیوم، انواع فرآورده های سنا(C-LAX®).

واکسن ها: ابله مرغان، آنفولانزا فصلی، آنفولانزا H1N1، هپاتیت، کزاز، فلج اطفال، سه گانه، هاری، سل، دیفتری، پنومونی، تیفوئید، پنوموکوک .

داروهای ضد تهوع و سرگیجه: متوکلوپرامید(Plasil®)، ویتامین B6، پروکلرپرازین(Compazine®)، تری اتیل پرازین، دیمن هیدرینات(Dramamine®)، مکلیزین .

داروهای ضد هموروئید: کرم آنتی هموروئید، بنزوکائین، اکسید روی - اکسید بیسموت (Anusol®)، لیدوکائین اچ

توجه: کرم های آنتی هموروئید ممنوع نمی باشند، اما مصرف مقعدی گلوکوکورتیکواستروئیدها (مانند شیاف آنتی هموروئید)ممنوع می باشد.

داروهای چشم، گوش و بینی: نفازولین، فینیل افرین، جنتامایسین، تتراسایکلین، آنروپین، هوماتروپین، اشک مصنوعی، کلرامفنیکل، اکسی متازولین، نئوسینفرین، تتراهیدروزولین، دگزامتازون، بتامتازون، فلوتسینولون و کلیه آنتی بیوتیک های چشمی و گوش.

توجه: مصرف موضعی گلوکوکورتیکواستروئیدها در اشکال دارویی کرم ، لوسیون و قطره های چشمی و گوش و پوستی ممنوع نمی باشند، اما مصارف سیستمیک گلوکوکورتیکواستروئیدها (کورتون ها) از راه دهان، از طریق تزریقات وریدی و عضلانی و یا از راه مقعد ممنوع می باشد .

مخاطرات مربوط به مصرف مکمل های غذایی

بسیاری از مکمل های غذایی (ویتامین ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها، هومئوپات ها، داروهای گیاهی، نوشابه های انرژی زا) که در فروشگاهها و یا از طریق اینترنت به فروش می رسند 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 می کند در معرض خطر آلودگی و محرومیت های ناشی از آن قرار دارد.