With the support of the UNESCO Fund for the Elimination of Doping in Sport
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
SEA RADO play true
In partnership with WADA play true
CADA Cambodia Anti-Doping Agency

ប្រឈមនិងគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះសារធាតុ ដូប៉ា/ដូពីង

ចង់ដឹងការពិតសូមចូលមើល

www.wada-ama.org

ការជួញដូរឱសថយ៉ាងទូលំទូលាយបែបនេះ តើអត្តពលិកអាចគេចផុតពីសារធាតុដូប៉ា/ដូពីងបានដែរឬទេ ?

ឱសថភាគច្រើនដែលមានក្នុងបញ្ជីហាមឃាត់អាចរកទិញបាននៅឱសថស្ថាន។ ដូច្នេះតើវាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវ ដែរឬទេ?

ទេ ! ការប្រើប្រាស់ឱសថគឺសម្រាប់មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាពជាក់លាក់ មិនមែនសម្រាប់អត្តពលិកដែលមានសុខភាពល្អទេ។ថ្នាំទាំងនោះមិនត្រូវបានគេអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់ដោយមនុស្សដែលមានសុខភាពល្អនោះទេនៅក្នុងកម្រិតមួយខ្ពស់វារួមបញ្ចូលជាមួយនឹងសារធាតុដ៏ទៃៗទៀត។

អ្វីជារបបអាហារ ឬសារធាតុអាហារបំប៉ន ?

"ធម្មជាតិទាំងអស់បរិសុទ្ធលទ្ធផលឆាប់រហ័ស"

សូមប្រយ័ត្ន !!!

ក្រុមហ៊ុនអាហារបំប៉នមួយចំនួនមិនមានបទបញ្ញត្តិត្រឹមត្រូវទេ មានន័យថាអ្នកមិនដឹងថាអ្វីដែលអ្នកបានបរិភោគឬប្រើប្រាស់ ទេ។អាហារទាំងនោះអាចមានសារធាតុហាមឃាត់នៅក្នុងអាហារបំប៉នរបស់អ្នក"ធម្មជាតិទាំងអស់"

ប្រើប្រាស់ដោយការទទួលខុសត្រូវខ្លួនឯង អ្នកមិនអាចទុកចិត្តអ្វីដែលបានសរសេរ

អ្វីដែលគ្រោះថ្នាក់?

ការប្រើប្រាស់ឱសថទាំងអស់សុទ្ធតែមានផលប៉ះពាល់ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់វានៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនត្រូវការពួកវាអាចបណ្តាលឱ្យមានការបំផ្លាញធ្ងន់ធ្ងរចំពោះរាងកាយនិងបំផ្លាញអាជីពជាអត្តពលិករបស់អ្នក។

តើអ្វីខ្លះទៀត ដែលអ្នកគួរដឹង?

វិធីសាស្ត្រ

មានការប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនៃការគ្រប់គ្រងសារធាតុឬការបញ្ឆោតសរីរសាស្ត្រជាច្រើនដែលត្រូវបានហាមឃាត់។ វិធីសាស្ត្រទាំងនេះអាចមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានទៅលើរាងកាយរបស់អ្នក។
ឧ.ដូប៉ា/ដូពីង ឈាមរួមទាំងការចាក់បញ្ចូលឈាមដើម្បីផ្លាស់ប្តូរមធ្យាបាយដល់ឈាមរបស់អ្នកទទួលបានអុកស៊ីសែននៅពេលដែលរាងកាយរបស់អ្នកមិនធ្វើចលនា។ វាអាចបង្កឱ្យ៖

- បង្កើនហានិភ័យសម្រាប់ ជំងឺខ្សោយបេះដូង ជំងឺដាច់សរសៃឈាមក្នុងខួរក្បាល បំផ្លាញតម្រង់នោម និងមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់។
- មានបញ្ហាជាមួយនិងឈាមរបស់អ្នកដូចជា ការឆ្លងមេរោគ ការពុលលើសកោសិកាឈាមស ការថយចុះនៃចំនួនប្លាកែត។
- មានបញ្ហាជាមួយប្រព័ន្ធរបត់ឈាម។

HIV/AIDS

ជាមួយនឹងការចាក់ថ្នាំញៀនការប្រើសឺរ៉ាំង ដើម្បីបញ្ចូលសារធាតុដូប៉ា/ដូពីងចូលទៅក្នុងខ្លួនវាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់នៃការឆ្លងជំងឺ HIV/AIDSឬជំងឺរលាកថ្លើម។

នៅឆ្ងាយពីការប្រើប្រាស់ សារធាតុដូប៉ា/ដូពីងគឺជាផ្នែកមួយ នៃ

PT Gen

Play True Generation

SEA RADO play true

In partnership with WADA play true

WWW.WADA-AMA.ORG

Southeast Asia Regional Anti-Doping Organization
3 Stadium Drive Singapore 397630
Tel: +65 6500 5383 Fax: +65 6440 9205
www.searado.com

តើមានអ្វីកើតឡើងដល់អត្តពលិកដែលបានប្រើ?

STEROIDS

STEROIDS អាចធ្វើឱ្យសាច់ដុំរបស់អ្នកធំនិងខ្លាំង ប៉ុន្តែវាអាចក្លាយជាបន្ទុកលើវាហើយវាអាច:

- ធ្វើឱ្យអ្នកកើតមុន
- ធ្វើឱ្យអ្នកទំពែក
- បង្កើនគ្រោះថ្នាក់ដល់ថ្លើម និងមានជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង
- ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍របស់អ្នកធ្លាក់ចុះ
- ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ឈ្លានពាន
- ធ្វើឱ្យអ្នកធ្វើអត្តឃាត

ប្រុស

- ពងស្វាសរួមតូច
- ឡើងដើមទ្រូង
- អសមត្ថភាពផ្លូវភេទ
- ការបង្កើតមេជីវិតថយចុះ

នារី

- សម្លេងគ្រលរ
- ដើមទ្រូងលែងលូតលាស់ ដុះរោមលើពោះនិងខ្នង
- សិររីកធំ

EPO

EPO (Erytropoetin)

ជួយសរីរាង្គអ្នកក្នុងការបង្កើនអុកស៊ីសែន ប៉ុន្តែហេតុអ្វីបានជាវាអាចធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ស្លាប់បាន?

ការប្រើប្រាស់EPO អាចធ្វើអោយឈាមរបស់អ្នកច្រើនដូចទឹកឃ្មុំខាប់និងស្អិតជាងទឹក។ ព្យាយាមបូមឈាមខាប់នេះចេញពីសរសៃឈាមរបស់អ្នកអាច៖

- ទៅជាខ្សោយមិនស្រួលក្នុងខ្លួននៅពេលប្រឹងហាត់ខ្លាំង
- សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់
- បេះដូងខំប្រឹងធ្វើការរហូតដល់គាំង ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល (អាយុប៉ុន្មានក៏ដោយ)។)

ឱសថលើកកម្លាំង

ឱសថលើកកម្លាំងប្រើប្រាស់លើកគុណផលប៉ុន្តែអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចបើសិនអ្នក៖

- មិនអាចគេងលក់
- យោលខ្លួនដោយអចេតនា ឬ ញ័រ
- មានបញ្ហាលំនឹង និងលំយោលដងខ្លួន
- កើតថប់អារម្មណ៍និងមានចរិតឈ្លានពាន
- មានជីពចរញាប់និងចង្វាក់បេះដូងមិនស្មើ
- គាំងបេះដូង (អាចបណ្តាលអោយអ្នកស្លាប់បាន) ឬដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ។

សេចក្តីខាងលើនេះជាផលវិបាកនៃការប្រើឱសថលើកកម្លាំងដែលអាចមានលើរាងកាយរបស់អ្នក។

HGH

HGH (human growth hormone) អាចធ្វើឱ្យសាច់ដុំ និងឆ្អឹងអ្នកខ្លាំង ហើយស្តារថាមពលឡើងវិញរហ័ស ប៉ុន្តែមិនមែនត្រឹមតែសាច់ដុំរីកធំនោះទេ។ ការប្រើ HGH អាចនាំអោយ៖

- រីកចុងដៃ-ជើង-ថ្គាមពុក-ឆ្អឹងចិញ្ចើមលលាដ៍ក្បាល និងថ្គាមពុកដែលមិនអាចរួមចុះវិញ
- បេះដូងរីកដែលនាំឱ្យមានសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ទោះបីជាបេះដូងថមថយក៏ដោយ
- ខូចថ្លើម ក្រពេញទីរ៉ូអ៊ីត និងភ្នែក
- រលោកសន្លាក់

ឱសថលាក់បំបាំង

កីឡាករខ្លះចង់បន្លំដោយប្រើឱសថបញ្ចុះទឹកម្ត្រនិងសារធាតុផ្សេងៗទៀតដើម្បីលាក់បំបាំងសញ្ញាប្រើប្រាស់សារធាតុហាមឃាត់។ ផលវិបាកអាចប៉ះពាល់យ៉ាងជាក់លាក់ទៅលើបំណិនរបស់អ្នកក្នុងពេលប្រកួត និងការហ្វឹកហាត់ អ្នកអាច:

- ធីងធោង ឬ ចុះខ្សោយ
- ខ្សោះជាតិទឹក
- រមួលសាច់ដុំ
- មានសម្ពាធឈាមចុះ
- បាត់បង់ការសម្របសម្រួលលំនឹងដងខ្លួន
- ធ្វើឱ្យច្របូកច្របល់ និងសោកសៅ
- កើតវិបល្លាសចលនាបេះដូង

កញ្ឆា

កញ្ឆា, cannabis ទោះជាអ្នកហៅវាថាអ្វីក៏ដោយសុទ្ធតែត្រូវហាមឃាត់ទាំងអស់។ ទោះជាអ្នកជក់កញ្ឆា ឬប្រើវាម្តងម្កាលក៏ដោយកញ្ឆាអាចបណ្តាលអោយប៉ះពាល់ដល់គុណផលអត្តពលិកនិងសុខភាពរបស់អ្នក កាលណាប្រើវាអ្នកអាច៖

- កាត់បន្ថយការចងចាំ ការប្រុងប្រយ័ត្ននិងការចូលរួមថយចុះទោះជាលទ្ធផលបានបង្ហាញពីពិការភាពក៏ដោយ
- ប្រព័ន្ធការពារចុះខ្សោយ
- ប៉ះពាល់ដល់សួត (រលាកទងសួតរ៉ាំរ៉ៃ និងជំងឺផ្លូវដង្ហើមផ្សេងៗទៀតដូចជាមហារីកបំពង់ក)
- បណ្តាលឱ្យរូបកាយនិងចិត្តគ្មានឯករាជ្យភាព

គ្រឿងញៀន

គ្រឿងញៀនដូចជាហេរ៉ូអ៊ីននិងអាភៀនអាចជួយឱ្យអ្នកភ្លេចការឈឺចាប់ប៉ុន្តែអ្នកគិតមើលថានៅពេលដែលទៅចូលរួមជាមួយនឹង៖

- ប្រព័ន្ធការពារខ្សោយ
- ចង្វាក់បេះដូងថយចុះប្រព័ន្ធដង្ហើមចុះខ្សោយ (អ្នកមិនអាចប្រកួតបានទៀតប្រសិនបើអ្នកស្លាប់)
- បាត់បង់លំនឹងដងខ្លួនការសម្របសម្រួលចលនា និងសមាធិ(ការប្រមូលអារម្មណ៍)
- បញ្ហាបំពង់អាហារដូចជាក្អួតនិងទល់លាមក
- គ្រឿងញៀនបណ្តាលឱ្យញៀនខ្លាំងណាស់រាងកាយនិងសតិរបស់អ្នកទៅជាចំណុះវាទៀតផង។