

運動禁藥

你或許常聽到體育界和媒體用 Doping 這個字，而你瞭解的一些運動禁藥知識也許正確，但更重要的是能更進一步探究事實。

何謂運動禁藥？

指運動員違規使用禁用物質或方法提昇訓練效能及運動成績。談到運動禁藥，大家都馬上想到類固醇。但除此之外，興奮劑、賀爾蒙、利尿劑、止痛劑、大麻等其他禁用物質，以及違規輸血、基因違規操作等禁用方法，甚至拒絕接受禁藥檢測或企圖阻撓運動禁藥管制作業都算違規行為。

只要你繼續參加運動比賽，會經常碰到運動禁藥檢測，你本人可能會被抽測到，而你的競爭對手可能也以欺瞞手段使用禁藥。你甚至也可能會想嚐試使用。

運動員為何欺騙？

多數運動員知道違規用藥是欺騙行為，但有人仍甘冒風險。原因不外乎難以抗拒獎品、獎金和急於功成名就的誘惑而做出錯誤決定。因為有人告訴他違規用藥能讓他們一步登天，是長期訓練外，可幫助他們贏得勝利的捷徑，因此打算拿自己的運動生涯及健康做賭注 — 為求勝利不計任何代價。

部分運動員甚至感受到來自教練、家長或自我本身的壓力，相信違規用藥符合這些期望。

有些選手用藥物治療傷痛；防護員、教練會告訴選手用藥物會讓你忘記傷痛並迅速復原，但常常沒有告訴選手運動禁藥對健康的危害，違規用藥是欺騙的行為。不管是什麼原因，毫無道理使用禁藥。

違規用藥有這麼嚴重嗎？

運動禁藥讓運動員肌力增強，消除疲勞、減輕疼痛，但有不良副作用。若干藥物讓運動員外表出現明顯變化。以類固醇來說，類固醇能治療背部青春痘，但會讓男性睪丸變小、禿頭、陽萎。讓女性聲音變粗、臉部長出髮鬚。嚴重的副作用會導致心臟、肝臟、腎臟出問題，甚至導致運動員死亡。

違規使用運動禁藥也是欺騙行為，破壞公平競賽原則也違背運動基本精神。競技運動除贏得勝利，也應是積極、有價值的活動，誠實、合作、勇氣才是競技運動的基本要素。

禁用藥物有哪些？

許多藥物因對選手健康造成威脅以及破壞比賽公平性而在運動中被禁止使用。世界運動禁藥管制組織（WADA）每年都頒佈新的運動禁藥清單，內容如下：

- 興奮劑振奮精神，減少疲勞感，但會對心臟造成傷害；
- 類固醇能增加肌力、肌肉量，對心臟、肝臟、生殖系統造成損害甚至猝死；
- 賀爾蒙在醫學上有多種用途，對年輕人發育成長階段服用會造成損害；
- 利尿劑可迅速降低體重，同時遮蔽其他違禁物質，造成脫水及疲勞現象；
- 止痛劑類（含大麻及其製品）使人放鬆，但逐漸喪失協調性及專注力。

即使是不小心誤服，仍屬違規情事，終歸一句話，運動員應對進入自己體內的物質負責。

維護健康照顧自己

只服用清楚你是運動選手身份的醫生所開立的處方用藥，超市或藥房藥品及營養增補劑雖標示天然成份但部分藥品仍可能含有禁用物質。就診時應先告知醫生因具運動員身份，須謹慎服用藥物。若因健康問題服藥，有些方法可避免因服用藥物而影響運動權益，例如需服用氣喘藥物時，所屬協會及隊醫應適時提供治療用途豁免申請，允許運動員從事運動並可使用所需藥物治療。

公平競賽

想在運動競賽中成名就必須要有正確的態度。雋永的運動表現不外乎結合運動員正直高尚的品格、尊重、團隊精神、奉獻、勇氣、公平競賽等要素凝聚而成的高貴本質，才是公平競賽的精髓所在。

公平競賽取決你做的正確或錯誤決定，公眾會注意你在比賽時的一舉一動，得到好或壞的名聲會在比賽結束後會如影隨形的跟著你，成為別人在認識你之前就有先入為主的觀念。為加強運動精神及建立良好聲譽，參與運動競賽應時時刻刻

- 尊重自我，尊重他人（對手、裁判、評審及隊職員）。
- 尊重並遵守競賽規則及無運動禁藥污染相關規定。
- 勝不驕，敗不餒。
- 樂在參與並享受過程。

當運動競賽缺乏公平性將失去運動精神的真諦。我們從事運動就是因為有展現自己特殊才能的機會，與人分享經驗並結交朋友，營造歡樂。公平競賽是讓這些理想得以實現的方法。

運動禁藥管制

運動員隨年齡逐漸增長運動成績表現日益突出時，就得接受禁藥檢測，檢測的目的旨在維護運動精神，逮捕欺騙的人。

比賽、訓練期間甚或在淡季時都會辦理檢測，通常採無預警方式。拒絕接受藥檢及不願配合藥檢程序者視同陽性檢測結果予以處分。

運動禁藥檢測係由持有合格證照的藥檢人員辦理尿液檢體採集，有時會同時做尿液檢測與血液檢測。檢體送往認證實驗室檢驗分析。有些藥物即使非常微量，甚至在使用後幾個月可以檢測出來；若干藥物使用後則會在體內留下證據。

使用運動禁藥被查獲

運動員被查獲違規使用運動禁藥，將會被禁賽。想想看，二年甚或終生都不能參加比賽的後果有多嚴重。那麼多年的訓練，最後只能在場外及觀眾席做壁上觀。違規使用運動禁藥的欺騙行為不但讓名譽受損，更愧對友人、隊友、父母。沒人願意被用異樣眼光來看待。

主要思考方向

- 運動是自我實現發揮特殊潛能。
- 擁有正確的態度、投入時間練習、盡力表現才能成功。
- 自然創造佳績最好。
- 大家會注意參賽過程，不只是結果。
- 你，只有你能「拒絕運動禁藥」。

~~~~~ 中華奧林匹克委員會運動禁藥管制組 翻譯 ~~~~~  
本文為世界運動禁藥管制組織(WADA)暨聯合國教育科學文化組織(UNESCO)聯合出版  
之教育宣導資料，請勿任意翻印。