

Athlete Wallet Card

کارت جیبی راهنمای ورزشکار

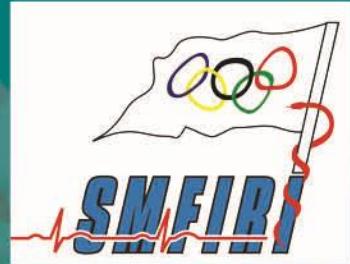
2018



<https://t.me/IranSportsMedicine>



www.ifsm.ir www.iranado.ir ifsm.ir_



فدراسیون پزشکی ورزشی ستاب ملی مبارزه با دوپینگ
جمهوری اسلامی ایران

کارت جیبی راهنمای ورزشکار

این کارت حاوی مثال‌هایی از داروهای مجاز شایع مصرفی توسط ورزشکاران و داروهای ممنوعه بر اساس فهرست ممنوعه، سال ۱۸۲۰ 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 ۱۸۲۰ می‌توانید به وب سایت رسمی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ و پایگاه خبری www.Iranado.ir تحلیلی پزشکی ورزشی ایران www.ifsm.ir مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره دارویی، با تلفن ۰۶۳۳۶۲۶۲۶ تماس بگیرید.

نمونه هایی از داروهای مجاز

داروهای مسكن و ضد التهاب ها:

استامینوفن (پاراستامول)(Tylenol®)، ایبوبروفن (Advil®)، ژلوفن، نووافن، آسیفن، مفنامیک اسید، آ.س.آ(اکسار)(Exedrin®)، استامینوفن کدئین، آ.اس.آ(Aspirin®)، پرگابالین(Lyrica®)، هیدروکدون، ناپروکسن، پیروکسیکام، ترامادول، گاباپنتین(Neurontin®) و دیکلووفناک سدیم

داروهای سرماخوردگی:

آنتری هیستامین دکونژستان، سیتریزین(Zyrtec®)، لوراتادین، کوتیفین(Zaditen®)، کلماستین، فکسوفنادین، ترفنادين، اکسی متازولین، کلرفنیرآمین، دیفن هیدرامین، دیفن هیدرامین کمپاند، نفاژولین، فنیل افرین، گایافنزین، اکسپیکتورانت، استامینوفن کدئین، هیدروکدون، دکسترومتوروفان، برم هگزین، تئوفیلین جی، تیموس(Tussian®) و ادالت کولد(Coldex®)

توجه: در ترکیب بعضی داروهای سرماخوردگی مانند تایلنوول کلد ماده ممنوعه پسودوافدرین وجود دارد که دارای حد آستانه مصرف در زمان مسابقه است و توصیه می شود ورزشکاران حداقل ۲۴ ساعت پس از

زمان مسابقه، مصرف این داروها را قطع کنند.

داروهای رخم معده:

رابپرازول (Aciphex®)، اسموپرازول (Nexium®)، اوپرازول، لزوپرازول (Lanzor®)، دکس لزوپرازول (Zantac®)، رانیتیدین (Kapidex®)، فاموتیدین (Axid®)، نیزاتیدین (Pepcid®) سوکرالفیت (Carafate®)، آلومینیوم-ام-جی (Mylanta®)، آلومینیوم-ام-جی-اس (Maalox®) و کلینیدیوم-سی (Librax®)

آرامبخش‌ها و خواب‌آورها:

دیازپام (Valium®)، اکسازپام (Ativan®)، لورازپام (Librium®)، کلردیازپوکساید (Zanax®)، فلورازپام (Restoril®)، تمازپام (Dalmane®)، ترازودون، هالوپریدول، تری فلوئورپرازین، مکلیزین (Ambien®)، زولپیدم (Antivert®) (Lunesta®)، اس زوپیکلون (Compoz®)

آنتی بیوتیک‌ها:

تمام آنتی بیوتیک‌ها مانند پنی‌سیلین‌ها، پنی‌سیلین‌بنزاتین (Penador®)، آموکسی‌سیلین، آمپی‌سیلین، کواموکسی‌کلاو، سیپروفلوکساسین، سفیکسیم، سفالکسین، سفتی‌زوکسیم، سفتریاکسون،

اریترومایسین، آزیت‌رومایسین (Zithromax®)، کلاریترومایسین (Klacid®)، جنتامایسین، مترونیدازول

ضد اضطراب‌ها:

آلپرازولام (Librium®)، کلدیازپوکساید (Zanax®)، دیازپام (Buspar®)، لوراژپام، بوسپیرون (Valium®)، هیدروکسیزین (Atarax®)

داروهای آسم:

سالبوتامول (Serevent®)، سالمترول (Ventolin®)، ایپراتروپیومبروماید (Atrovent®)، بودزووناید (Symbicort®)، فورموترول-بودزووناید (EntocortEC) تئوفیلین، سالبوتامول-ایپراتروپیوم (Combivent®)، مونته‌لوکاست (Accolate®)، زفیرلوکاست (Singulair®)، فورادیل (Foradil®)، فورموترول (Foradil®)

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

ضد اسهال‌ها:

دیفنوکسیلات، لوپرامید، کائولن-پکتین، پلاتنتازل

داروهای ضد دیابت:

گلیمیپراید (Amaryl®)، گلیکلزید (Avandia®)، رزیگلیتازون (Diamicran®)

آکاربوز، متفورمین (Glucophage[®]) ، گلیبنکلامید (Glibenclamide)، پیوگلیتازون (Actos[®])

آتنی اسیدها:

آلومینیوم-ام-جی (Maalox[®])، آلومینیوم-ام-جی-اس (Di-Gel[®])، آلومینیوم هیدروکساید

بی حس کننده‌ها:

لیدوکائین (Xylocaine[®]) ، لیدوکائین - پی (Emla[®]) ، لیدوکائین - اپی نفرین، لیدوکائین - اچ

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

ضدپیروس‌ها:

آمانتادین، اوسلاتامیویر (Tamiflu[®])، زانامیویر (Zovirax[®])، آسیکلولویر (Relenza[®]) وال سیکلولویر (Videx[®])، دیدانوزین (Valtrex[®])

تنظیم کننده‌های اختلالات خلق و ضد افسردگی‌ها:

فلوکستین (Prozac[®])، سیتالوپرام (Celexa[®])، آمی‌تریپتیلین، نورتریپتیلین، ایمی‌پرامین، ریسپریدون (Zoloft[®])، سرترالین (Risperdal[®])، دولوکستین (Seroxat[®])، پاروکستین (Cymbalta[®])

ترانیل‌سیپرامین، ونلافاکسین (Effexor[®])، لیتیوم،
بوپروپیون (Zyban[®])، کوئتیاپین (Serequel[®])،
آریپیپرازول (Abilify[®])

ضد قارچ‌ها:

کلوتریمازول، فلوکونازول، مایکونازول، تربینافین،
تولنفتات، NNG

داروهای ضد بارداری:

کنتراسپتیو ال-دی، کنتراسپتیو اچ-دی، کنتراسپتیو
تری فازیک، مسترنول، لوونورژسترول، اتینیل
استرادیول- دروسپیرنون (Yaz[®])/Yasmin[®])
لاینسترونول (Minilyn[®])، دزوژسترول-اتینیل
استرادیول (Marvelon[®])

داروهای شل کننده عضلانی:

باکلوفن، متوكاربامول (Robaxin[®]) ملوکسیکام
(Flexeril[®])، سیکلوبنزپرین (Mobic[®])
اورفنادرین (Norflex[®]), سیکلوبنزپریل، کاریسوپرودول
(Zanaflex[®])، تیزانیدین (Soma[®]) ، دانترون،

مپروباتامات

ملین‌ها:

بیزاکودیل (Dulcolax[®]), منیزیوم هیدروکساید
(شیر منیزیوم)، لاکتولوز، سوربیتول، موسیلیوم،

پسیلیوم، انواع فرآوردهای سنا (C-LAX®)، شربت
انجیر (Fijan®)
واکسن‌ها:

آبله مرغان، آنفلوآنزا فصلی، آنفلوآنزا H1N1،
هپاتیت، کزاز، فلچ اطفال، سه گانه، هاری، سل،
دیفتری، پنومونی، تیفوئید، پنوموکوک.

داروهای ضد تهوع و سرگیجه:

متوکلوپرآمید (Plasil®)، ویتامین B6، تری اتیل
پرازین، دیمن هیدرینات (Dramamine®)، مکلیزین
(Compazine®)، پروکلرپرازین (Bonine®)

داروهای ضد هموروئید:

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

توجه: کرم‌های آنتی هموروئید ممنوع نیست، اما
صرف مقعدی گلوکوکورتیکوئیدها (مانند شیاف
آنتی هموروئید) ممنوع است.

داروهای چشم، گوش و بینی:

نفازولین، فنیل آفرین، جنتامايسین، تتراسایکلین،
آتروپین، هوماتروپین، اشک مصنوعی، کلرامفینیکل،
اکسی متازولین، نئوسینفرین، تتراهیدروزولین،
دگزامتازون، بتامتاazon، فلؤسینولون و کلیه آنتی

بیوتیک های چشمی و گوشی

توجه: مصرف موضعی گلوکوکورتیکوئیدها در اشکال دارویی کرم، لوسيون و قطره های چشمی و گوشی و پوستی ممنوع نیست، اما مصارف سیستمیک گلوکوکورتیکوئیدها (کورتون ها) از راه دهان، از طریق تزریقات وریدی و عضلانی و از راه مقعد ممنوع است.

مخاطرات مربوط به مصرف مکمل های غذایی

بسیاری از مکمل های غذایی (ویتامین ها، مواد معدنی، آمینو اسیدها، هومئوپاتها، داروهای گیاهی، نوشابه های انرژی زا) که در فروشگاهها یا از طریق اینترنت به فروش می رسد ممکن است حاوی مواد و داروهایی باشند که روی برچسب آن ها قید نشده ولی جز فهرست ممنوعه باشند. وجود یک ماده ممنوعه در نمونه ورزشکار بدون توجه به چگونگی ورود ماده ممنوعه به بدن ورزشکارت خلف 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.