

# Что необходимо знать о допинге?



Допинг — это препараты, позволяющие значительно улучшить спортивные результаты и занесенные в специальный список Всемирного антидопингового агентства (WADA). Как правило, их употребление сопровождается неприятными побочными эффектами и может нанести серьезный вред здоровью. Правда, есть исключения вроде безвредных и не влияющих на достижения субстанций, которые маскируют сильнодействующие препараты. Также запрещены некоторые процедуры вроде переливания крови.

## Почему и когда допинг стали запрещать?

Дополнительная подзарядка использовалась еще в Древней Греции — там спортсмены пили стимулирующие настойки из сырых грибов. В конце XIX века, когда возродились Олимпийские игры, участники ставили над собой эксперименты, употребляя различные вещества, в том числе крайне ядовитые вроде стрихнина. Первый официально зарегистрированный случай смерти от

допинга произошел в 1886 году с велосипедистом Артуром Линтоном, рекордсменом мира и победителем крупных гонок.

Современная эра допинга началась в 30-х годах прошлого века, когда немецкие ученые создали инъекционный тестостерон. Изначально он предназначался для усиления агрессивности солдат, но потом пригодился и спортсменам. Серьезные проблемы с допингом начались уже после Второй мировой. В 60-х годах погибло несколько велосипедистов, в крови которых были обнаружены следы сильнодействующих препаратов. После этого с допингом начали бороться. Поначалу не очень успешно: первые тесты на Олимпиаде в Мехико в 1968 году выявили всего один случай употребления.

Но в 1980-х годах методики уже были отработаны, после чего крупные скандалы посыпались один за другим. В 1999 году было создано Всемирное антидопинговое агентство (WADA). Его основные задачи — разработка списка запрещенных препаратов и координация допинг-тестов, причем не только во время соревнований, но и между ними. В качестве первого наказания прописана двухлетняя дисквалификация, в качестве второго — пожизненная. Список с каждым годом растет, спортсменам приходится тщательно следить за составом всех используемых легальных препаратов, чтобы в них случайно не оказалось запрещенных добавок. Сотрудники WADA наделены серьезными полномочиями. Например, они могут приехать без предупреждения к спортсмену домой или на сборы и потребовать немедленной сдачи анализов.

## **Какие бывают виды допинга, кем они используются, чем вредны?**

**Стимуляторы.** Повышение работоспособности. Заодно повышают кровяное давление, ускоряют сердечную деятельность, нарушают терморегуляцию. Употребление чревато тепловыми ударами, возникновением зависимости, психическими расстройствами.

**Анальгетики.** Запрещены наркотические анальгетики, морфин и его химические аналоги. Они влияют на центральную нервную систему, повышают болевой порог, в результате чего спортсмен не в состоянии понять, насколько серьезна его травма, и может значительно ее усугубить. Они быстро вызывают привыкание и тяжелую зависимость. Нестероидные анальгетики разрешены к использованию.

**Бета-блокаторы.** Снижают частоту сердечных сокращений, успокаивают, уменьшают тремор. Повышают утомляемость и ухудшают выносливость. Используются в видах спорта, где нужна точная координация и нет серьезной физической нагрузки, например в разных видах стрельбы или прыжках в воду.

**Диуретики.** Мочегонные препараты используются для быстрой сгонки веса, чтобы вписаться в нужную весовую категорию. Бодибилдеры употребляют их для улучшения рельефа мышц. Также применяют перед допинг-контролем для снижения концентрации в моче других запрещенных препаратов. Вызывают нарушения водно-электролитного равновесия, падение кровяного давления, нарушение ритмичности работы сердца.

**Эритропоэтин.** Пептидный гормон, печально известный по множеству скандалов в циклических видах спорта. Повышает выносливость за счет улучшения доставки кислорода к мышцам. Повышает артериальное давление, увеличивает вязкость крови, что влечет за собой массу проблем с сердечно-сосудистой системой — от тромбоза кровеносных сосудов до инфарктов.

**Гормон роста.** Еще один пептидный гормон. Вызывает рост мышц, уменьшает жировую прослойку, ускоряет заживление ран, укрепляет иммунитет. Употребление чревато ускорением роста костей, увеличением роста у молодых людей. Повышает уровень глюкозы в крови со всеми вытекающими неприятными последствиями.

**Инсулин.** Используется в силовых видах спорта из-за выраженного анаболического и антикатаболического эффекта. Главный побочный эффект — гипогликемическая кома, потеря сознания из-за снижения концентрации глюкозы в крови, требующая немедленного вмешательства посторонних.

**Анаболические стероиды.** Самая известная группа препаратов, синтетические производные мужского полового гормона тестостерона. Употребляются в самых разных видах спорта, особенно в силовых. Обладают двумя неразделимыми эффектами: анаболическим и андрогенным. Из положительных эффектов: рост мышечной массы вплоть до 5—10 килограммов в месяц, увеличение силовых показателей, выносливости, производительности, укрепление костной ткани, уменьшение жировых запасов, повышение либидо. Отрицательные «побочки» могут быть самыми разнообразными и очень сильными.

Иногда они общие, иногда варьируются в зависимости от препарата. Во время курса приема наблюдается так называемая «стероидная ярость», то есть повышенная раздражительность вплоть до драк и убийств. На теле появляется угревая сыпь, организм задерживает жидкость, поэтому человека «на курсе» можно узнать по характерной отечности. Повышается уровень холестерина, что чревато атеросклерозом. Гипертрофируется миокарда с последующим развитием ишемии. Часть препаратов вызывает поражение печени, другая — гинекомастию, то есть рост мужской груди по женскому образцу. Женщины начинают развиваться по мужскому типу, грубеет голос, меняются черты лица и фигура, растут волосы на теле и лице.