

التطور العقلي ← ↑ قدرة المنشطات على التحفيز .

المنشطات	
تعريف الاتحاد الدولي للطب الرياضي	اللجنة الطبية التابعة للجنة الأوبية الدولية
استخدام مختلف الوسائل الصناعية لرفع الكفاءة البدنية والنفسية للفرد في مجال المنافسات أو التدريب الرياضي.	المواد التي نصت عليها لائحة اللجنة الأوبية الدولية وطلبت بتحريمها

ماهي المنشطات التي حرمها اللجنة الطبية التابعة للجنة الأوبية الدولية ؟

① المواد التي تعمل على تنشيط وزيادة الآثار النفس حركية ← الأمفيتامين

② المواد التي تعمل على تنشيط الجهاز السيمثاري ← الأمفيتامين

③ مثبات الجهاز العصبي المركزي → الكورامين
الاستر كين

④ المواد المخدرة التي تساعد على عدم الأحساس بالألم ← الكوداين

⑤ انابوليك ستيرويد (الستيرويدات البنائية) ← الميثاندينون الستيرويد (الهرمونات)

- المواد التي لها تأثير ضار على الحالة البدنية العقلية
نفس ما يتعامله من ممنوعات ، قد تكون في صورة → أمراص
حبوب → حقن . (المنشطات)

كيف تعرف الأضرار التي تقع على عاتق المتعاطي ؟

① نوع المنشط المستخدم ② فترة الاستعمال ③ الجرعة

ماهي الأضرار الصحية على متعاطي المنشطات ؟

① الضعف الجنسي وقد يصل للعجز الجنسي

② تليف وسرطان الكبد

③ سقوط الشعر و ظهور الشعر في الوجه

④ ↑ فترات الراحة بعد المجهود

⑤ الإرهاق والتوتر العضلي المستمر

⑥ ↓ وظائف الجهاز الدوري التنفسي

⑦ تهتك الكلى والاضطرابات المعوية

⑧ ↑ الكوليسترول في الدم

⑨ حدوث → تمزق كسور في العظام

⑩ حدوث قصور في النمو

⑪ الوصول لمرحلة الإدمان في تناول العقاقير

⑫ ↑ مرهنية في توسيع الأوعية الدموية

⑬ حدوث اضطرابات في الدورة الشهرية للمرأة

المنشطات المستخدمة في المجال الرياضي

العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي	العقاقير المهدئة	B-Blocker رفع كفاءة الدورة الدموية
<p>① أمفيتامين ← يقلل الشهية يستخدم لتخفيف الوزن يؤدي للكآبة</p> <p>② الكوكايين ← نبات يرفع من تحفيز الجهاز العصبي المركزي في البداية ثم يثبط نشاطه</p> <p>③ الكافيين ← توجد في الشاي والقهوة والكاكاو عند وصولها 12 ميكروغرام / جم في الدم تعتبر نشطة</p> <p>④ الأندرين ← منه وموضع للشعب الهوائية ← تستخدم لزيادة التحمل</p>	<p>المورفين ← يستخدم للتخدير في المستشفيات وليسيب القوي</p> <p>البثدين ← يستخدم في التخدير ويؤدي للإدمان</p> <p>الأتيفان</p> <p>الظاليوم ← يستخدم للتهدئة وأقل خطورة ويتحتاج فترة طويلة حتى يسبب الإدمان</p>	<p>① اصيبوتولول</p> <p>② لابيتالول</p> <p>③ برورانول</p> <p>تستخدم هذه الأدوية لعلاج:</p> <p>1- ارتفاع ضغط الدم</p> <p>2- عدم انتظام ضربات القلب</p> <p>3- الصداع النصفي</p>
<p>① تأثرها مباشرة على الجهاز العصبي المركزي</p> <p>② تقلل الشعور بالألم وتحمله</p> <p>③ تزيد العتابية الوظيفية للقلب للعمل بالحدود القصوى و↑ ضربات القلب</p>	<p>① تقليل الشعور بالألم وتحمله</p> <p>② تهدئة الأعصاب وتقليل الارتجاف</p> <p>③ خلال المسابقات مثل الرماية الخوف الرهبة</p>	<p>① ↓ ضربات القلب والضغط الدموي</p> <p>② تستخدم عند الرياضيين لخفض القلق والارتجاف</p> <p>و ↑ التركيز عند ممارسة الرياضة</p>
<p>① فقدان السيطرة وصعوبة اتخاذ القرار</p> <p>② الإدمان وما يسيبه من مشاكل اجتماعية نفسية</p> <p>③ هبوط الضغط الدموي</p>	<p>① لها تأثيرات جانبية خطيرة لتأثيرها المباشرة على القلب والأوعية الدموية</p> <p>② ↓ القابلية الوظيفية للقلب الدورة الدموية</p> <p>على المطاولة لأنها تهبط نشاطها.</p>	<p>① فقدان القدرة على التركيز</p> <p>② الاضطراب والانهيار العصبي والعدوانية</p> <p>③ ↑ ضغط الدم</p> <p>④ ↑ ضربات القلب وعدم انتظامه</p> <p>⑤ فقدان الشهية وانخفاض الوزن بشكل غير طبيعي.</p>

المنشطات الأكثر استخداماً (العقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي)

نوع من المنشطات (المكملات الغذائية)

الرياضيون يتبعون نظام غذائي يشتمل على (البروتينات وكميات أقل من الكربوهيدرات)

استشارة الطبيب قبل أخذ المكملات الغذائية (حتمية ومهم)

الامتناع عن المكملات الغذائية في رياضة كمال الأجسام أمر صعب ✓

الطعام ببطء الهضم مقارنة مع المكملات الغذائية. ✓

تختلف المعادن في كمية الامتصاص وتؤثر أحياناً على الأخرى ✓

الاصراف في استهلاك الكالسيوم يؤثر على امتصاص المغنسيوم ✓

البروتين

مصل اللبن	بروتين البيض	بروتين الجبن	بروتين الصويا
يحتوي على العديد من العناصر الغذائية سهلة الهضم. يفضل أن يؤخذ قبل النوم . مجموعة من منتجات الألبان الطبيعية له بروتينات البيض والكالسيوم ليس لها آثار جانبية خطيرة الجرعة اليومية ٣-٤ غم سرعة هضم عالية ٣٠ دقيقة	يستخدم في أي وقت لإمداد الجسم بالبروتين والأحماض الأمينية سرعة امتصاصه متوسطة ١,٥ - ٣ ساعات	ليكن تناوله قبل النوم ؛ لأنه عند النوم يبقى الجسم لفترة طويلة بدون بروتين بطيء الامتصاص جدًا ٢-٤ ساعات	أهم مصادر البروتين الكاملة الوحيدة المشتقة من النباتات جيد ولكنه ليس فعال كبروتين مصل الحليب أو بروتين البيض له فوائد صحية معترف بها .

المكملات الغذائية

البروتين	الكرياتين	الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة	الجلوتامين
مصل اللبن	يمنح الجسم كتلة عضلية كبيرة دون أن يزيد الدهون . يستخدم من قبل عدائي المسافات القصيرة . ↑ الكرياتين قبل المنافسة تساعد على تحميل هذا المركب . الجرعة اليومية المناسبة ؛ ٥ - ١٠ غم في صورة كبسولة أفضل من البودرة ؛ من أجل تحديد الكمية + الكبسولة تحفظ الكرياتين من الهضم داخل المعدة	أكثر الأحماض الأمينية استخدامًا . الجرعة اليومية المناسبة ؛ ٣-٥ غم وهي كافية لحرق الدهون و علاج ألم العضلات المتعب من بعد التمرين .	① يساعد في عمليات الأيض للبروتين ② يعمل على تحفيز إفراز هرمون النمو في الجسم ③ يقوي جهاز المناعة الجرعة اليومية المناسبة ؛ ٥ غم يتم تقسيمها على ٣ فترات صباحًا ، قبل التمرين مساءً .
بروتين البيض			
بروتين الجبن			
بروتين الصويا			

مركب نيتروجيني عضوي يحصل عليه الإنسان من اللحوم والأسماك وكميته المخزونة محدودة جدًا وهو مكون

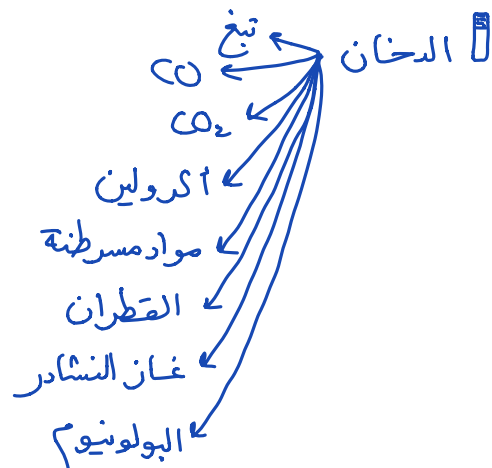
أساسي للخلايا العضلية موجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي . (الكرياتين)

① حجم لحوم يحتوي ٥ غم فوسفات الكرياتين

استخدام كل نوع من المكملات يتم وفق جرعات مقننه وفق احتياج الجسم وطبئله من جهد عضلي .

نهاية المنشطات

المكون الأساسي للدخان، يحتوي على النيكوتين. (التبغ)



الأكثر تعاطيًا لسهولة الاستخدام، تحتوي على ٥٠٠ مركب مختلف نسبتًا حسب نوع السجارة منها القارو الكربون المؤكسد. (السجارة)

أخطر المواد التي تحتوي عليها السجارة (النيكوتين، والقطران، و أول أكسيد الكربون) المادة الفعالة في السجارة، تسرع التنفس ونبض القلب وترفع ضغط الدم وتنشط مركز القيء عند اطمئنان و تقلل الشعور بالجوع وتقل الشهية. (النيكوتين)

(٤٠-٦٠ ملجم) خالص من النيكوتين دفعة واحدة قاتل

تحتوي السجارة في المتوسط على (١ ملجم نيكوتين)

منبع كلمة نيكوتين (السفير الفرنسي جون نيكوت) دافع عن السجائر وادعى أنها مفيدة للصحة.

يقوم بتعطيل نقل الأوكسجين للدم و يشترك مع النيكوتين في زيادة ترسب دهون الكوليسترول في الشرايين

وتجلط الدم. (أول أكسيد الكربون CO)

مادة لزجة ترسب في الحويصلات الهوائية فتعطل تبادل الغازات فيها وتحتوي مواد شديدة الضرر أهمها

المواد الهيدروكربونية المحدثة للسرطان. (القطران)

مواد عضوية مكونة من الكربون والهيدروجين (المواد الهيدروكربونية)

ماهي مزار التخين على المراهقين والشباب؟

① الإصابة بالعديد من السرطانات ← ١٠٪ سرطان الحنجرة

← ٧٠٪ سرطان الرئة

← ٩٠-١٠٠٪ سرطان البنكرياس

② التهاب المعدة والإصابة بالقرحة

③ تلف الأعصاب، التهابها

٤) يؤثر في الحواس الخمسة ويقلل من كفاءتها ويضعفها

٥) يسبب تهيج الأغشية المخاطية والجيوب الأنفية والأغشية التنفسية وتهيج الحويصلات الهوائية ويضعف عملية التنفس ويقلل الأكسجين في الدم

٦) يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب ويرفع الكوليسترول الضار ويسبب تصلب الشرايين

٧) يؤدي إلى الإصابة بالأسنان ويسبب رائحة نفس كريهة مع اصفرار الأسنان

٨) يؤدي إلى ارتفاع تركيز CO في الدم

٩) انبعاث رائحة كريهة من الملابس مما يؤدي لنفور الناس

ماهي مضار التدخين على النساء والعوامل؟

١) ↑ احتمال الإصابة بأمراض القلب والسرطانات بخاصة سرطان الثدي

٢) ↑ احتمال حدوث إجهافن ونزف وانزلاق المشيمة والولادة المبكرة وتسمم الحمل

٣) ↓ وزن الجنين

٤) تغير في نبرة الصوت و ↑ تجاعيد الوجه ويؤثر على نظارة الوجه

٥) انبعاث روائح كريهة من الملابس الفم

٦) ↑ إمكانية حدوث هشاشة عظام

٧) تؤثر على انتظام الدورة الشهرية وعلى خصوبة المرأة

ماهي مضار التدخين على كبار السن؟

١) سرطانات الفم المريء الرئة المعدة

٢) أمراض القلب وتصلب الشرايين والسكتات القلبية

عند مستخدمي الشيشة ↑ انتشار الترن الرئوي

٣) أمراض تنفسية كالتهاب القصبات المزمن والربو والسل وانسداد المجاري التنفسية

٤) الإدمان

٥) القلق والتوتر والعصبية والشعور بالتعب والارهاق

مسيبات سرطان الرئة فئة أ - التي لا تقبل الشك - ويسبب ٣٠٠٠ حالة وفاة من غير المدخنين في أمريكا وحدها. (التدخين السلبي) وهو مخالطة المدخن دون القيام بالتدخين.

ماهية مضار التدخين السلبي؟

① مسبب أكيد لسرطان الرئة

② حساسية الشعبات الهوائية ومرض الربو خصوصاً عند الأطفال

③ أحد مسببات السعال المزمن و ↑ إفراز البلغم و التهابات الصدر المتكررة و ضيق النفس

④ سبب رئيسي لضعف كفاءة الرئتين على استنشاق الهواء

⑤ الإهابة بضيق الصدر و ضيق النفس مع أقل مجهود (↑ التعرض للدخان ← ↑ ضعف أداء الرئتين)

التعاطي المتكرر لمادة ما لدرجة أن المتعاطي (المدمن) يكسب عن ارتباطه الشديد بالتعاطي وعجزه أو رفضه ^{الانقطاع} ← ^{التقليل} من التعاطي و تظهر عليه أعراض الانسحاب إذا ما انقطع عن التعاطي. (إدمان

المخدرات أو الكحوليات)

أنواع التعاطي

التجريبى أو الاستكشافى	المقطع أو بالمناجبة	المتنظم	المتعدد
يقوم المتعاطي بها في بداية مرحلة التجربة . يترتب عليها ^{الاستمرار في التعاطي} ← ^{الانقطاع}	تعاطي المواد النفسية كلما حانت مناسبة اجتماعية تدعو لذلك.	التعاطي المتواصل لمادة معينة (على فترات منتظمة يجري نوعياً) على حسب إيقاع داخلي (سيكوفسيولوجي)	تعاطي عدد من المواد بدلاً من الأقتصار على مادة واحدة . ① تعاطي المواد المتعددة في وقت واحد ② ينتقل من مادة إلى أخرى عبر فترة زمنية محددة

ماهية العوامل المسببة للإدمان؟

① ضعف التكوين ^{القيمي} ← ^{العقائدي} (السلوك الانحرافي يرتبط ارتباط وثيق بالضعف ^{العقائدي} ← ^{القيمي})

② ضعف الضبط والرقابة الاجتماعية ← دور الأسرة و المساجد و الأندية الرياضية مهم

③ مرحلة المراهقة ← دور الأسرة و دور المجتمع مهم لاستيعابهم

④ قضاء وقت الفراغ ← من الأسباب الرئيسة للإدمان

← يجب توجيه الشباب نحو استغلال أوقات فراغهم بما ينفعهم

⑤ امسكلات الأسرية ← تعيق دور الأسرة في تربية الأبناء

← وسيلة سهلة لمزج المخدرات للوصول للمراهقين .

ينبغي التركيز على تقوية الوازع الديني من خلال التنشئة الاجتماعية و التربوية للسبب لتقليل تعاطي المخدرات ✓

أضرار المخدرات		
حبوب الهلوسة	الهيروين	الحشيش و المارجوانا
<p>① هلاوس سمعية بصرية محسية</p> <p>② تشوش الشخصية والتفكير ونقل العالم آخر</p> <p>لذة وهمية ← يفقد المتعاطي تقديره للمكان والزمان + رعشة في الأطراف</p> <p>← يختفي الاحساس بالآت ويرى خيالات وأشباح وأماكن جميلة ويضعك دون سبب.</p> <p>③ اضطراب للقدرة على العاطفة السلوكية العقلية</p> <p>④ تنشط الجهاز السمبثاوي</p> <p>تظهر الأمراض بعد ٢٠-٣٠ دقيقة من التعاطي</p>	<p>أحد العقاقير شديدة الخطورة</p> <p>سريرة الإدمان: حقتين أو ثلاثه</p> <p>متالية كغلة يجعل الشخص ممن</p> <p>يتم غشه بمواد شديدة السمية كمارك (سيانور البوتاسيوم) في ملجم كافية لقتل انسان على الفور</p> <p>طبيعة التعاطي بالحقن واستخدام حقنة واحدة يجعل المتعاطي عرضة للعديد من الأمراض من أهمها الإيدز و التهاب الكبد الفيروسي.</p>	<p>التعاطي لسنوات طويلة يؤدي:</p> <p>ضمور المخ وتخریب الخلايا العصبية الداخلية وضعف المناعة</p> <p>تدخين الحشيش المختلط بالنبيخ:</p> <p>يؤدي إلى سرطان الرئة وضعف الجهاز المناعي</p> <p>① التهابات دائمة في العين عند ٧٢٪ من المتعاطين</p> <p>② ضعف القدرة الجنسية ↓ هرمون الذكورة تستيرون</p> <p>③ يتساعد إدمانه ليشمل مخدرات أكثر خطورة ← الكوكايين</p> <p>④ ضيق الشعب الهوائية والتهابات الجيوب الأنفية</p> <p>⑤ يؤثر سلباً على الصفات الوراثية ويؤدي إلى تسوّه الجنين</p> <p>⑥ ↑ سرعة النبض والضعف والدوخة بسبب ضغط الدم و فقر الدم</p> <p>⑦ اضطراب الأداد و الزاكرة وعدم القدرة على التقدير السليم للزمن والمسافة</p> <p>⑧ للإدمان: اضطراب الدورة الشهرية وتكرار الفطس.</p>

يؤثر على الجهاز العصبي المركزي خاصة منطقتي ^{المهد} تحت المهد (الحشيش و المارجوانا)

حالات الإدمان الشديدة للحشيش و المارجوانا (تشوش الأفكار و خلل في الإدراك و يعيش في تخيلات تصورات مريضة)

فيروس يهاجم الخلايا الليمفاوية في الدم التي تدافع عن الجسم تجاه الأمراض (مرض الإيدز)

من أين توجد حبوب الهلوسة؟

- موجودة في النباتات الطبيعية والفطريات

- ① فطر أماتيا مسكاريا ② فطر بسيلوسين ③ صبار بيوت كالكتس ④ نبات العرمل ⑤ نبات الكاي

ما أحببت فمن الله وبتوفيقه و ما أخطأت فمن نفسي والشيطان

لأي تعديلات أو اقتراحات تويره @Safaa Mehdar

١٣ / ١ / ١٤٤٠ هـ

بالتوفيق