



# 服用運動禁藥的健康風險及其副作用



運動禁藥管制計劃的目的在於保障運動員的身心健康，為運動員提供在不使用禁用物質及禁用方法的情況下締造體育成就的機會。在「世界運動禁藥法規」的眾多理念中，「健康」被排列於首位。

## 禁用清單

「禁用清單」由世界運動禁藥機構 (WADA) 每年修訂，列明在賽內、賽外及特定運動項目禁用的物質及方法，以及濫用物質。

任何符合以下條件的物質或方法，都有機會被列入禁用清單：

- 符合以下其中兩項條件：
  - 有提升運動表現的可能；
  - 對健康有實際或可能造成的影響；
  - 其使用違反體育精神。
- 有機會遮蔽其他禁用物質及禁用方法的使用

## 健康風險

使用運動禁藥會危害健康及導致不良副作用，原因如下：

- 部份運動禁藥原本用作醫療用途，並只限於醫生處方給有需要的病患者使用。如運動員在沒有醫療需要的情況下使用這些禁用物質，會嚴重損害健康。
- 長期使用運動禁藥或同時服用多種藥物，可對身體造成永久性的損害。
- 使用部份運動禁藥會導致上癮及產生藥物依賴，停止使用後有機會出現斷癮徵狀。

## 常遭濫用的運動禁藥

### 合成代謝劑

#### 賽內及賽外禁用

合成代謝劑 (例如類固醇) 是一種可產生類似雄性激素 (一種由體內自然分泌的激素) 功能的合成物質。合成代謝劑能促進蛋白質合成、刺激肌肉及骨骼生長，以及有形成及維持男性特徵的作用 (例如促進聲帶和毛髮生長)。

### 副作用

類固醇會對健康產生嚴重副作用，其嚴重性受所服用劑量影響。在一般情況下，類固醇會增加患上心血管病、肝病和高血壓的風險。對心理或行為上的不良影響包括：情緒不穩、作出攻擊性行為、躁狂、抑鬱及藥物依賴。服用類固醇有機會導致出現暗瘡及永久脫髮。男性如使用類固醇會出現乳房增生、睪丸收縮及精子減少的情況；女性使用類固醇則可造成毛髮增生、聲絨變厚及月經不調。類固醇亦會影響兒童發育及導致青春期提早出現。

### 刺激劑

#### 賽內禁用

刺激劑 (又稱興奮劑，例如安非他明及可卡因) 能影響中樞神經系統。服用刺激劑使人增加警覺性、減低倦意和加強運動員的競爭意欲及侵略性。

### 副作用

服用刺激劑不但會引致脫水、焦慮、失眠及心跳加速，更會影響協調及平衡力。長期服用會增加患上心血管病及中風的風險。

### 紅血球生成素

#### 賽內及賽外禁用

紅血球生成素 (EPO) 是一種可促進紅血球生長的肽類荷爾蒙。它能刺激骨髓產生更多的紅血球，從而增加血液的帶氧量。使用紅血球生成素可增加耐力及縮短康復時間。

### 副作用

額外的紅血球生成素會導致血液變稠，從而令血壓上升。它亦會增加患上心臟病、中風及肺栓塞的風險，最嚴重可導致死亡。

### 大麻類

#### 賽內禁用

大麻是一種存在於大麻植物的乾花、葉子或樹脂的物質。大麻會令人產生快感及放鬆。

### 副作用

使用大麻會影響腦部，導致情緒不穩、憂慮或出現妄想徵狀。它亦會令記憶力及集中力降低。其他對身體的影響包括損害平衡、協調及集中能力，引致昏睡及口乾。長期使用大麻更會削弱免疫系統，增加患上肺癌、口腔癌、舌頭癌和咽喉癌的風險。

## 其他常見的禁用物質 / 禁用方法及其潛在副作用

### 任何時間禁用的物質及方法 (賽內及賽外)

物質	潛在副作用
<b>β2 促效劑</b>	心率上升、血壓上升、出汗、作嘔及肌肉抽搐
<b>荷爾蒙及代謝調節劑 (例如：抗雄激素)</b>	導致潮紅、出汗、失眠及骨質疏鬆
<b>利尿劑及掩蔽劑</b>	缺水、抽筋、血壓下降、電解質失衡、頭暈或昏暈

方法	潛在副作用
<b>操控血液及血液成份</b>	增加感染傳染病風險、血塊形成、心臟病、中風及肺栓塞

<b>基因及細胞禁藥</b>	由於改變基因及細胞改造的技術仍在測試階段，副作用難以估計
----------------	------------------------------

### 賽內禁用的物質

物質	潛在副作用
<b>麻醉劑</b>	增加對痛苦的忍耐以致失去察覺受傷的能力、削弱免疫系統、心率下降及抑制呼吸系統  失去平衡、協調及集中力  容易上癮，導致嚴重的生理及心理依賴

<b>糖皮質激素</b>	肌肉量減少、骨質疏鬆及抑制免疫系統  血糖過高、體重上升及胃潰瘍
--------------	--

### 特定運動項目禁用物質

物質	潛在副作用
<b>β 阻斷劑</b>	血壓下降、心律緩慢  疲勞、抑鬱、性機能障礙

這並非完整的列表。有關完整及詳細的資料，請參閱本年度的禁用清單 (可於本機構網頁下載)。

免責聲明：此小冊子只供參考作用，中國香港運動禁藥管制機構並無意向任何人士提供法律/醫學意見，亦無需承擔相關責任。建議有關人士參閱中國香港運動禁藥管制機構的運動禁藥管制規條，並於重要決策上尋求專業/法律意見。



中國香港運動禁藥管制機構  
ANTI-DOPING ORGANIZATION OF HONG KONG, CHINA



✉ antidoping@antidoping.hk    🌐 www.antidoping.hk    📷 antidoping\_hk  
📺 HKAntiDoping    🇭🇰 Anti-Doping Organization of Hong Kong, China