



ستاد ملی مبارزه با دوینگ
جمهوری اسلامی ایران



فدراسیون پزشکی ورزشی
جمهوری اسلامی ایران

Athlete Wallet Card

کارت جیبی راهنمای ورزشکار

2020

 @i.s.medicine

www.ifsm.ir 

 @IranSportsmedicine

ifsm.ir 

کارت جیبی راهنمای ورزشکار

این کارت حاوی مثال‌هایی از داروهای مجاز شایع مصرفی توسط ورزشکاران و داروهای ممنوعه بر اساس فهرست ممنوعه، سال ۲۰۲۰ آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ است؛ لذا ممکن است در سال‌های آینده مورد فهرست ممنوعه سال ۲۰۲۰ می‌توانید به وب‌سایت رسمی ستاد ملی مبارزه با دوپینگ www.Iranado.ir و پایگاه خبری تحلیلی پزشکی ورزشی ایران www.ifsm.ir مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره دارویی، با تلفن ۲۶۲۱۶۳۳۶ تماس بگیرید.



نمونه‌هایی از داروهای مجاز

داروهای مسکن و ضد التهاب‌ها:

استامینوفن (پاراستامول) (Tylenol®)، ایبوپروفن (Advil®)، ژلوفن، نووافن، آسپین، مفنایمیک اسید، آ.س.آ (آکسار) (Exedrin®)، استامینوفن کدئین، آ.اس.آ (Aspirin®)، پرگابالین (Lyrica®)، هیدروکدون، ناپروکسن، پیروکسیکام، ترامادول، گاباپنتین (Neurontin®) و دیکلوفناک سدیم

داروهای سرماخوردگی:

آنتی هیستامین دکونژستان، سیتیزین (Zyrtec®)، لوراتادین، کتوتیفن (Zaditen®)، کلماستین، فکسوفنادین، ترفنادین، اکسی متازولین، کلرفنیرامین، دیفن هیدرامین، دیفن هیدرامین کمپاند، نفازولین، فنیل افرین، گایافنزین، اکسپکتورانت، استامینوفن کدئین، هیدروکدون، دکسترومتوروفان، برم هگزین، تئوفیلین جی، تیموس (Tussian®) و ادالت کولد (Coldex®)

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

مصرف این داروها را قطع کنند.

داروهای زخم معده:

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

آرامبخش‌ها و خواب‌آورها:

دiazepam (Valium®)، لورازپام (Ativan®)، اکسازپام،
آلپرازولام (Zanax®)، کلردیازپوکساید (Librium®)،
فلورازپام (Dalmane®)، تمازپام (Restoril®)،
ترازودون، هالوپریدول، تری فلوتئوپرازین، مکلیزین
(Antivert®)، زولپیدم (Ambien®)، ديفن هیدرامین
(Compoz®)، اس زوپیکلون (Lunesta®)

آنتی بیوتیک‌ها:

تمام آنتی بیوتیک‌ها مانند پنی سیلین‌ها،
پنی سیلین بنزاتین (Penador®)، آموکسی سیلین،
آمپی سیلین، کوآموکسی کلاو، سیپروفلوکساسین،
سفیکسیم، سفالکسین، سفتری زوکسیم، سفتریاکسون،

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

ضد اضطراب‌ها:

آپرازولام (Zanax®)، کلردیازپوکساید (Librium®)، دیازپام (Valium®)، لورازپام، بوسپیرون (Buspar®)، هیدروکسی‌زین (Atarax®)

داروهای آسم:

سالبوتامول (Ventolin®)، سالمترول (Serevent®)، ایپراتروپیوم بروماید (Atrovent®)، بودزوناید (Symbicort®)، فورموترویل-بودزوناید (Entocort EC)، تتوفیلین، سالبوتامول-ایپراتروپیوم (Combivent®)، مونته‌لوکاست (Singulair®)، زفیرلوکاست (Accolate®)، فورموترویل (Foradil®)

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

ضد اسهال‌ها:

دیفنوکسیلات، لوپرامید، کائولن-پکتین، پلانتاژل

داروهای ضد دیابت:

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

آکاربوز، متفورمین (Glucophage®)، گلی بنکلامید
(گلیبوراید)، پیوگلیتازون (Actos®)

آنتی 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.

ضد ویروس‌ها:

آمانتادین، اوسلتامیویر (Tamiflu®)، زانامیویر
(Relenza®)، آسیکلوویر (Zovirax®)،
وال سیکلوویر (Valtrex®)، دیدانوزین (Videx®)

تنظیم کننده‌های اختلالات خلق و ضد افسردگی‌ها:

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

ترانیل سیپرامین، ونلافاکسین (Effexor®)، لیتیوم،
بوپروپیون (Zyban®)، کوئتیاپین (Serequel®)،
آریپیزازول (Abilify®)

ضد قارچ‌ها:

کلوتریمازول، فلوکونازول، مایکونازول، ترینافین،
تولنفتات، NNG

داروهای ضد بارداری:

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

داروهای شل کننده عضلانی:

باکلوفن، متوکاربامول (Robaxin®) ملوکسیکام
(Mobic®)، سیکلوبنزاپرین (Flexeril®)،
اورفنادرین (Norflex®)، سیکلوبنزاپرین، کاریسوپرودول
(Soma®)، تیزانیدین (Zanaflex®)، دانترون،
مپروبامات

ملین‌ها:

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

پسیلیوم، انواع فرآورده‌های سنا (C-LAX®)، شربت
انجیر (Fijan®)

واکسن‌ها:

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

داروهای ضد تهوع و سرگیجه:

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

داروهای ضد هموروئید:

کرم آنتی هموروئید، اکسید روی - اکسید بیسموت
(Anusol®)، بنزوکائین، لیدوکائین اچ
توجه: کرم‌های آنتی هموروئید ممنوع نیست، اما
مصرف مقعدی گلوکوکورتیکوئیدها (مانند شیاف
آنتی هموروئید) ممنوع است.

داروهای چشم، گوش و بینی:

نفازولین، فنیل آفرین، جنتامایسین، تتراسایکلین،
آتروپین، هوماتروپین، اشک مصنوعی، کلرامفنیکل،
اکسی متازولین، نئوسینفرین، تتراهیدروزولین،
دگزامتازون، بتامتازون، فلوئسینولون و تمام

آنتی‌بیوتیک‌های چشمی و گوش‌
توجه: مصرف موضعی گلوکوکورتیکوئیدها در
اشکال دارویی کرم، لوسیون و قطره‌های چشمی و
گوشی و پوستی ممنوع نیست، اما مصارف سیستمیک
گلوکوکورتیکوئیدها (کورتون‌ها) از راه دهان، از طریق
تزریقات وریدی و عضلانی و از راه مقعد ممنوع است.

مخاطرات مربوط به مصرف مکمل‌های غذایی

بسیاری از مکمل‌های غذایی (ویتامین‌ها، مواد
معدنی، آمینو اسیدها، هومئوپات‌ها، داروهای گیاهی
و نوشابه‌های انرژی‌زا) که در فروشگاه‌ها یا از طریق
اینترنت به فروش می‌رسند، ممکن است حاوی مواد
و داروهایی باشند که روی برچسب آنها قید نشده
ولی جزو فهرست ممنوعه باشند. وجود یک ماده
ممنوعه در نمونه ورزشکار بدون توجه به چگونگی
ورود ماده ممنوعه به بدن ورزشکار، تخلف از قوانین
آنتی‌دوپینگ است. هر ورزشکاری که مکمل
غذایی مصرف می‌کند، در معرض خطر آلودگی و
محرومیت‌های ناشی از آن قرار دارد.

**SAY
NO!
TO DOPING**

**به دوپینگ
نه
بگوئید**

نمونه‌هایی از داروهای ممنوعه بر اساس فهرست ممنوعه سال ۲۰۲۰ میلادی

[قابل اجرا و معتبر از اول ژانویه سال ۲۰۲۰ میلادی (۱۱ دی ماه سال ۱۳۹۸ هجری شمسی)]

مواد ممنوعه حین و خارج از زمان مسابقه

مواد فاقد تائیدیه:

ترکیبات دارویی که دارای تائیدیه رسمی از طرف مقامات ذیصلاح رسمی بهداشتی و دولتی برای مصرف درمانی در انسان نیستند.

عوامل آنابولیک:

آندرواستانیدیون، بولاسترون (دی متیل تستوسترون، مادول)، بولدنون، دانازول، دی هیدرواپی آندوسترون (DHEA)، دروستانالون، استراتست، اپی تستوسترون، متاسترون، متیل ۱- تستوسترون، متیل تستوسترون، ناندرولون، نوربولتون، اکساندرولون، پروستانوزول، استانوزول، تستوسترون، متاندینون (متان)، تتراهیدروژسترینون (THG)، ترنبولون و ترکیبات مشابه، تعدیل کننده‌های انتخابی رسپتورهای آندروژن (SARMS).

هورمون‌های پپتیدی، فاکتورهای رشد، مواد
در ارتباط با آنها و مقلدها:

◀ عوامل تحریک کننده اریتروپوئیز: اریتروپوئین (EPO)، داربی پوئین (dEPO)، پپتیدهای مقلد EPO

متوکسی پولی اتیلن گلاکول-اپوئیتین بتا (CERA) و آگونیست های غیر اریتروپوئیتیک رسپتور EPO

◆ تثبیت کننده های فاکتور القاء کننده هیپوکسی (مانند: کبالت و FG-4592)

◆ گنادوتروپین های جفتی انسانی (CG)، هورمون لوتئینی (LH) و عوامل آزاد کننده آن ها مانند گنادورلین، بوسرلین و تریپتورلین که فقط در مردان ممنوع هستند.

◆ کورتیکوتروفین ها و عوامل آزاد کننده آن ها مانند کورتیکورلین

◆ هورمون رشد (GH) و شاخه ها و آزاد کننده آن شامل GHRH و آنالوگ های آن و سایر فاکتورهای رشد شامل فاکتورهای رشد فیبروبلاست (FGFS)، هپاتوسیت (HGF)، فاکتور رشد شبه انسولینی IGF-1 و آنالوگ های آن، فاکتورهای رشد مکانو (MGFs)، فاکتور رشد مشتق شده از پلاکت (PDGF)، اندوتلیال-واژ کولار (VEGF) به علاوه دیگر فاکتورهای رشد مؤثر بر ساخت یا تحلیل عضله، تاندون یا لیگامنت، ساخت عروق جدید، مصرف انرژی، ظرفیت بازسازی یا تغییر و تبدیل نوع تار عضلانی

بتادوآگونیست ها:

آرفورموتروول (Brovana®)، بامبوتروول، بیتولتروول،

پیربوترول (Maxair®)، تربوتالین (Brethaire®)، اورسپیرنالین، متاپروترنول (Laurent®)، رپروتروول، فنوتروول، هایژنامین. سالبوتامول (Ventolin®) استنشاقی به میزان حداکثر ۱۶۰۰ میکرو گرم طی ۲۴ ساعت، فورموتروول (Foradil®) استنشاقی به میزان حداکثر ۵۴ میکرو گرم طی ۲۴ ساعت و سالمترول (Serevent®) استنشاقی به میزان حداکثر ۲۰۰ میکرو گرم طی ۲۴ ساعت، ممنوع هستند.

تعدیل کننده‌های هورمونی و متابولیک:

◆ **مهارکننده‌های آروماتاز:** آمینوگلووتیمید (Cytadren®)، آناس-تروزول (Arimidex®)، آندرواستنتریون (6-oxo)، آندروستاترین دیول، لترزول (Femara®)، تستولاکتون (Teslac®)، بیکالوتاماید (Cosodex®)، اکسمستان (Aromasin®)، فورمستان

◆ **تعدیل کننده‌های انتخابی گیرنده‌های استروژن:** رالوکسیفن، تاموکسیفن، تورمیفن

◆ **سایر مواد ضد استروژنی:** کلومیفن، سیکلوفنیل، فولوسترانت

◆ **عواملی که عمل یا اثرات مایوستاتین را تغییر داده یا تعدیل می‌کنند مانند مهارکننده‌های مایوستاتین**

◆ **تعدیل کننده‌های متابولیک:**

✓ فعال کننده‌های AMP-activated protein

kinase (AMPK) (مانند AICAR)

✓ آگونیست‌های Peroxisome Proliferator Activated

Receptor σ (PPAR σ) (مانند GW 1516)

✓ انسولین‌ها و مقلدهای انسولین

✓ ملدونوم

✓ تری متازیدین

مواد مدر (دیورتیک‌ها) و عوامل پوشاننده:

◆ **مواد مدر:** استازولامید، آمیلوراید، بومتانید، کلرتیازید، هیدروکلروتیازید، فورسماید (Lasix®)، تریامترن اچ، اتاکرینیک اسید، متولازون، اسپرونولاکتون و اسوپرسین، V2 آنتاگونیست‌ها (vaptans) و دیگر موادی که دارای ساختار شیمیایی مشابه یا اثرات بیولوژیک همسان هستند، به استثناء دروسپیرنون، پامابروم و مصرف چشمی دورزولاماید و نیز برینزولاماید که ممنوع نیستند.

◆ **عوامل پوشاننده:** دسموپرسین، پروبنسید

◆ **افزایش دهنده‌های حجم پلاسما:** تجویز داخل وریدی آلبومین، دکستران، هیدوکسی اتیل استارچ و مانیتول و دیگر موادی که دارای اثر یا اثرات شیمیایی همسان یا ساختار شیمیایی مشابه باشند.

توجه: کاربرد موضعی فلی پرسین به عنوان بی‌حس‌کننده دندان‌نیست.

روش‌های ممنوعه حین و خارج از زمان مسابقه

دستکاری خون و ترکیبات خون:

◀ **دوپینگ خونی:** تجویز یا کاربرد مجدد خون اتولوگ (خودفرد)، آلوژنیک یا همولوگ (فرد دیگر)، هترولوگ (غیرانسانی) یا فرآورده‌های گلبول قرمز با هر منشاء

◀ **انتقال اکسیژن:** استفاده از افزایش دهنده‌های مصنوعی جذب یا برداشت، انتقال و آزادسازی اکسیژن به‌عنوان مثال فرآورده‌های تغییر یافته هموگلوبینی که شامل ولی نه محدود به هموگلوبین گاوی با زنجیره جانبی، فرآورده‌های هموگلوبینی میکرواینک-پسوله، پرفلوروکمیکال‌ها، افاپروکسیرال (RSR۱۳) هستند.

◀ هر شکل از دستکاری داخل عروقی خون یا ترکیبات خونی از طریق فیزیکی یا شیمیایی.
توجه: مصرف اکسیژن مکمل ممنوع نیست.

دستکاری‌های فیزیکی و شیمیایی:

سوند گذاری، افزایش حجم، رقت یا تعویض نمونه، دستکاری یا قصد دستکاری نمونه یا فرم کنترل دوپینگ ورزشکار با این هدف که نمونه تغییر پیدا کرده یا عوض شود و صحت نمونه گرفته شده در خلال سلسله مراتب کنترل دوپینگ از بین برود.

توجه: انفوزیون‌های داخل وریدی و (یا) تزریقات بیش از ۱۰۰ میلی‌لیتر در دوره زمانی ۱۲ ساعته ممنوع است، بجز در مواردی که به صورت مجاز و قانونی در روند پذیرش بیمارستانی، اعمال جراحی و یا بررسی‌های کلینیکی صورت می‌گیرند. سایر موارد استفاده به ارائه TUE نیاز دارد. توالی خون‌گیری، دستکاری و وارد کردن مجدد خون کامل به داخل سیستم گردش خون نیز ممنوع است.

دوپینگ ژنی:

انتقال پولیمرهای اسید نوکلئیک یا آنالوگ‌های اسید نوکلئیک و استفاده از سلول‌های طبیعی یا سلول‌هایی که از نظر ژنتیک تغییر یافته‌اند و دارای پتانسیل افزایش کارایی ورزشی هستند، ممنوع است.

مواد ممنوعه «فقط» حین مسابقات

محرک‌ها:

آدرنالین (اپی نفرین)، آدرفینیل، آمودافینیل (Nuvigil®)، مدافینیل، آمفتامین، متامفتامین (شیشه)، دکستروآمفتامین (Dexedrine®)، بنزفتامین، متیلن دی اکسی متامفتامین (اکستازی یا MDAM)، کوکائین، افدرا (ماهوانگ)، متیل فنیدیت (Ritalin®)، دکس متیل فنیدیت (Focalin®)، فن‌فلورامین (Pondimin®)، سیبوترامین (Redactil®)، متیل

هگزان آمین (Geranium oil)، سلژیلین، فترمین، پمولین، استرکینین، اکسی لوفرین و اتامیوان کاتین (نورپسودوافدرین)، افدرین و متیل افدرین و پسودوافدرین حد آستانه دارند و مقادیر بیشتر از حد آستانه یعنی به ترتیب غلظت‌های بیشتر از ۵، ۱۰ و ۱۵۰ میکروگرم در میلی لیتر ادرار آن‌ها ممنوع است.

توجه: مواد محرک زیر در زمره برنامه پایش (نظارتی) ۲۰۲۰ قرار دارند و به عنوان مواد ممنوعه در نظر گرفته نشده‌اند: بوپروپیون، کافئین، نیکوتین، فنیل آفرین، فنیل پروپانول آمین، پپرادول و سینفرین. همچنین مصارف موضعی مشتقات ایمیدازول و تجویز موضعی آدرنالین (به عنوان مثال داخل بینی و چشم) یا تجویز همزمان آن با بی‌حس کننده‌های موضعی ممنوع نیست.

مخدرها:

بوپیرونورفین (تمجیزک)، دکسترومورامید، دیامورفین (هروئین)، فنتانیل و مشتقات آن متادون، مورفین، اکسی کودون، اکسی مورفون، هیدرومورفون، پنتازوسین، پتیدین

توجه: سایر مخدرها ممنوع نیست.

کانابینوئیدها:

کانابیس، مارینول، حشیش، ماری‌جوانا، دلتا ۹-تتراهیدروکانابینول (THC)

گلوکوکورتیکوئیدها:

بتامتازون، بتامتازون LA، دگزامتازون، تریامسینولون، متیل پردنیزولون (دپومدرول)، هیدروکورتیزون، پردنیزولون، پردنیزون، کلوبتازول و سایر گلوکوکورتیکوئیدها در صورتی که از راه دهان، از طریق تزریقات وریدی و عضلانی یا از راه مقعد مصرف شوند، ممنوع هستند.

توجه: مصارف موضعی و تزریقات زیرجلدی، داخل و اطراف تاندون و یا مفاصل، استنشاق اسپری و یا سایر فرم‌های تنفسی گلوکوکورتیکوئیدها (کورتون‌ها) ممنوع نیست.

مواد ممنوعه در ورزش‌های خاص

بتابلوکرها:

آنتولول، لابتولول، کاروادیلول، اسمولول، پروپرانولول، (Inderal®)، متوپرولول، تیمولول، آلپرونولول، پیندولول، بتاکسالول و... بتابلوکرها «فقط هنگام مسابقات» و در رشته‌های ورزشی تیروکمان، اتومبیلرانی، بیلارد، تیراندازی، دارت، گلف و اسکی / اسنوبورد (در بعضی رشته‌ها)، فدراسیون جهانی ورزش‌های زیر آب (در بعضی از رشته‌ها) ممنوع است.

توجه: بتابلوکرها در رشته‌های ورزشی تیروکمان و تیراندازی هم حین و هم زمان خارج مسابقه ممنوع است.