

# 如何避免誤用禁藥



• 我只是有感冒、皮膚癢、掉髮、月經失調這類小症狀，不能用人家好心買給我的藥物或自己在開放藥架購買嗎？只要身為運動員，使用任何藥物前都不可以掉以輕心。市面上常見含有運動禁藥的製劑

主要分布在綜合感冒藥、減肥藥、痔瘡栓劑、男性荷爾蒙缺乏製劑、生髮製劑，一般人可以使用，但運動員必須避免使用，以免運動禁藥檢測呈陽性而受到處分。因此不論大小病症，仍建議不要自己購買成藥，**一定要找合格的醫師或藥師**，表明運動員身份並出示《禁用清單》，請其開立不含禁用物質的藥物。

• **我可以吃中藥或使用漢方膏藥嗎？**如果訓練受傷或舊傷復發要找國術館、整復師治療跌打損傷，或是平日有吃中藥調養的習慣，請表明自己是運動員並出示《禁用清單》給合格中醫師，請醫師避免使用可能含有禁用物質的藥材。由於有些中藥成分標示不明或**內容物經人體代謝後會產生什麼物質並不清楚**，為避免出現運動禁藥檢測陽性，仍建議不要使用中藥或敷用含漢方成份的膏藥。

• **我可以吃營養補給品嗎？**研究指出運動員使用的市售增補劑，有很高的比例含有標示不明且會導致禁藥檢測呈陽性的內容物。此外，標示「**草藥**」或是「**天然**」字眼的商品，並不代表此產品不含禁藥成分或對身體安全無害。如果因為訓練密集，覺得日常飲食之外還需要吃其他營養品補足身體所需的營養時，請務必出示《禁用清單》諮詢專業營養師或請國訓中心相關專業人員協助請教專家。

• **我只是未成年的運動員誤用禁藥也會受到處分嗎？**沒錯，記得**要告訴家長**，運動員隨時隨地都有可能被要求接受運動禁藥檢測，請家長不要幫你去買藥或帶你去國術館之類的地方看診或療傷，以免因誤用禁藥違反運動禁藥管制規定而喪失參賽資格。**記得要出示《禁用清單》**請合格的醫師或藥師避免開立含有禁用物質的藥物。

• **殘障運動員或是上了年紀有慢性病的運動員也會因為誤用禁藥受到處分嗎？**殘障運動員或年長運動員參加的賽事只要有辦理運動禁藥檢測，參賽運動員的用藥規定就完全比照《禁用清單》。

• **我使用的藥物不是自己買的，就算禁藥檢測呈陽性也不是我的錯吧？**依據《世界運動禁藥管制規範》規定，『當運動員的檢體中出現禁用物質，或其代謝物、顯示物時，運動員必須自我負責。無須證明運動員使用禁用物質的意圖、錯誤、疏忽或知悉，就可判定違反運動禁藥規定。』所以**運動員要對任何在自己體內發現的違規物質負責**，只要藥檢反應呈陽性，就會被取消成績、懲罰或停賽。因此不管是再親近再信賴的人給的東西，只要來歷不明、標示不清或已被開封，運動員都應該要有警覺不要使用。若為進口藥品/增補劑，在不確定是否含禁用物質的情況下，也不應使用。

• **我在國外生病又語言不通，擔心當地領取的藥物含有禁藥物質，我該怎麼辦？**如在國外就醫或買藥，仍應記得表明自己的運動員身分並出示《禁用清單》請當地合格的醫師或藥師不要開含有禁用物質的藥物。若不放心或語言不通又無法就近尋求協助時，可上本會網站 [www.antidoping.org.tw](http://www.antidoping.org.tw) 查詢「**適用治療藥物**」或進入「**線上諮詢**」詢問本會運動禁藥諮詢小組。請切記，未確認藥物不含禁用物質前不宜貿然使用，以免誤觸運動禁藥管制規定，影響自身參賽權益。

• **聽說吃到含有瘦肉精的肉品也可能被禁賽？**全球有不少國家可以合法添加瘦肉精飼養家畜，但瘦肉精屬於支氣管擴張劑，是《禁用清單》上賽內外都禁用的物質，運動員如果因為誤食，在難以證實是被食物污染的情形下，還是會受到處分。世界運動禁藥管制組織建議，為避免吃到含瘦肉精肉品，運動員至國外參賽時，應只限於賽會籌備會供餐地點用餐。由於瘦肉精通常殘留在動物的內臟，因此建議運動員避免食用動物內臟菜餚，購買及食用肉品時應與商家確認肉品不含瘦肉精。由於**運動員要對任何在自己體內發現的違規物質負責**，因此運動員平日飲食也應小心謹慎。