



מניעת סימום בספורט – מסמך לאנשי מקצוע

נכתב ע"י ד"ר דניאל הרשטיין

אתר הסוכנות הלאומית למניעת סימום בספורט:

[/http://www.inado.org.il](http://www.inado.org.il)

התקנון הלאומי למניעת סימום בספורט:

<http://www.inado.org.il/inado>

יצירת קשר עם הסוכנות הלאומית למניעת סימום בספורט:

<http://www.inado.org.il/contact-us>

רשימת החומרים האסורים:

https://www.wada-ama.org/sites/default/files/prohibited_list_2019_en.pdf

יש לזכור שהרשימה מתעדכנת אחת לשנה: הרשימה המעודנת מתפרסמת באוקטובר ונכנסת לתוקף בינואר העוקב.

:TUE

קריטריונים להוצאת TUE:

- הספורטאי יחווה נזק בריאותי במידה ולא יקבל את הטיפול האסור.
- הטיפול התרופתי לא צפוי לגרום לשיפור ביצועים משמעותי.
- אין טיפול אחר למצב הרפואי פרט לשימוש בחומר אסור (ניסיונות טיפול בתכשירים שאינם אסורים לא עזרו).
- הבקשה ל-TUE היא לא בגין שימוש שנעשה בחומר אסור בלי TUE טרם הבקשה.

איך מוציאים TUE:

את הבקשה יש להגיש חודש ימים לפני המועד, או בסמוך / מיד לאחר המלצה על התחלת טיפול בתכשיר אסור. אין "מסלול דחוף" למי שעומד לטוס למשחק / תחרות בחו"ל בה צפוי שיבדק ונזכר ברגע האחרון להגיש בקשה ל-TUE.

הבקשה צריכה להכיל 3 מסמכים נפרדים כתובים אנגלית, סרוקים בפורמט PDF:

- טופס TUE מלא על כל חלקיו בכתב ברור באנגלית או צרפתית (השפות הרשמיות של WADA).
- מכתב רפואי מהרופא המומחה המאבחן מצב רפואי וממליץ על טיפול תרופתי בתכשיר אסור (עדיף באנגלית אך יכול להיות בעברית) אך בכל מקרה חייב להכיל באנגלית הן את האבחנה הרפואית, הן את שם התרופה והן את והמינון המדויק.
- בדיקות מעבדה התומכות באבחנה (למשל: תפקודי ריאה באסטמה, בדיקות דם עוקבות במקרה של סכרת, MOXO או TOVA בהפרעות קשב וריכוז, וכד').

את הטפסים יש לשלוח במייל לפרופ' שאול שרייבר, יו"ר הסוכנות הלאומית למניעת סימום בספורט: shaulsch@tlvmc.gov.il

טופס TUE להורדה ופרטים נוספים ניתן למצוא בלינק הבא:

<http://www.inado.org/tue>

תוספים:

ע"פ מחקרים שונים, כ-12-58% מהתוספים שנמצאים בשוק עשויים להיות מזוהמים בחומרים אסורים. WADA לא בודקת ולא מאשרת תוספים ובכל מקרה נטילת תוסף היא על אחריות הספורטאי והצוות.

הנה כמה כלים שעשויים לעזור בבחירת תוסף:

- www.informed-choice.com www.informed-sport.com /
 - בקשת אישור מעבדה פרטני מהחברה/סוכן של המוצר, להקפיד לראות את האישור ולבדוק התאמת הבדיקה לBatch המוצר.
 - להעדיף לעבוד עם חברות גדולות שקיימות בשוק הרבה זמן ובעלות פס ייצור עצמאי.
 - לבדוק את תווית המוצר בכל פעם מחדש, להקפיד לבדוק את התווית המקורית ולא את המדבקה בעברית.
- בכל מקרה לזכור שיש סיכון בנטילת תוספים והאחריות היא על הספורטאי, לכן אם יש ספק ולו הקטן ביותר – אז אין ספק, ואין לקחת את המוצר!

תרופות נפוצות שכדאי להכיר:

- תרופות לזיהומי דרכי נשימה עליונות המכילות **Pseudoephedrine** אסורות בתוך תחרות WADA ממליצה על הפסקת השימוש בתרופה לפחות 24 שעות טרם המשחק.
- **עירויים** שניתנים שלא במסגרת אשפוז או ברור רפואי במסגרת רפואית אסורים במינון של מעל 100 מ"ל ב- 12 שעות שקדמו למשחק / תחרות.
- **קנאבינואידים למיניהם** אסורים רק בתחרות אבל זמן הפינוי שלהם מהגוף ארוך מאוד ועשויים להשאיר עקבות בשתן עד ל+60 יום מהצריכה שלהם ולכן גם מי שצורך רק בפגרה עלול להימצא עם עקבות בתחילת העונה.
- **ריטלין** ותרופות אחרות להפרעות קשב וריכוז שנמצאות ברשימת החומרים האסורים ומחייבות TUE.
- **אסטמה**: טיפול במשאף ונטולין אסור כאשר עולים על מינון של 800 מיקרוגרם ב-12 שעות (כתוב על המשאף כמה הוא משחרר בכל שאיפה).
- **קורטיזול** אסור כשניתן באופן סיסטמי, דהיינו "לתוך הגוף" (דרך הפה, לוריד, לשריר ובמתן רקטלי).
- **קפאין** לא מופיע ברשימת החומרים האסורים. הוא נמצא ברשימת החומרים המנוטרים (רמתו נבדקת במעבדה אך לא מדווחת, ובשלב זה איננו מוגדר כחומר אסור).