

SPORCULAR ve İLAÇ KULLANIMI (SORULAR-CEVAPLAR)

1-) Krem, göz damlası vb. gibi yutulmayan ilaçlar konusunda da dikkatli olmak gerekir mi?

Evet, kesinlikle. Yasaklı maddeler farklı biçim, şekillerde olabilir ve sporcunun vücuduna, cilde temas yoluyla (krem ve merhem), teneffüs yoluyla (buhar veya buğu) veya müköz membranlara temas yoluyla (göz, kulak damlası veya makattan kullanılan ilaçlar) vb. gibi değişik yollarla girebilir.

Vücudunuza uygulanan herhangi bir ilaç, çok büyük bir ihtimalle, istenilen etkiyi yapmak üzere (iltihaplanmayı azaltmak, ağrıyı gidermek, bakterileri öldürmek vb.) vücut sisteminize girecek; böbrekler tarafından atılıp, idrara geçmeden önce dolaşım sistemi ve kanınızda mevcut olacaktır.

2-) Aldığım bir ilaç nedeniyle testimin pozitif çıkmasını önlemek için ne yapabilirim?

İlaç temin etmek için iki yol vardır; ya doktorunuzun reçete yazması ya da reçete olmaksızın, doğrudan eczaneden satın alarak.

Eğer reçete alacaksanız, doktorunuza sporcu olduğunuzu ve dopingle mücadele düzenlemelerine tabi tutulduğunuzu mutlaka hatırlatınız. Bu sayede doktorunuz içinde yasaklı madde içeren ilaçları reçetenize yazmayacaktır. Eğer doktorunuz bu konuda emin olamıyorsa, size reçete edilen ilaçları Ulusal Dopingle Mücadele Kurumu'nuz veya konuyu bilen uzman bir eczacıya danışmadan kullanmayınız.

Eğer reçete gerektirmeyen bir ilaç (bu ilaçlara genellikle tezgah üstü ilaçlar denir) alacak iseniz, kesinlikle Ulusal Dopingle Mücadele Kurumu'nuzla danışınız veya Yasaklı Liste'yi eczacıya göstererek yardım talebinde bulununuz.

Doğru ilaç kullanımında göz önünde bulundurulması gereken bir diğer husus ise size tam önerilen ilacı kullanmanızdır. Bazı ilaçların aynı ad altında değişik tipleri olabilir örneğin; çabuk etkili, uyku vermeyen, ekstra güçlü, uzun etkili vb. gibi. Bunların her birinin formülü ve içeriği farklı olabilir; bu yüzden formlardan bazıları yasaklı madde içermezken, bazıları veya bir tanesinin yasaklı madde içerme riski bulunabilir.

O yıl için geçerli olan Yasaklı Madde ve Yöntemler Listesi WADA resmi web sitesi olan www.wada.ama.org'da yer almaktadır. Liste her yıl yenilendikten sonra, genellikle, Ekim ayında yayınlanır ve takip eden yılın 1 Ocak günü yürürlüğe girer.

3-) Evde yapılan ilaçlar, yöresel ürünler ve alternatif tıp ürünlerinde durum nedir?

Beslenme ek ürünleri konusunda olduğu gibi, bazı ülkelerde evsel-yöresel ürünler, bitkisel ilaçlar ve diğer alternatif tıbbi ürünler ilaç endüstrisinin tabi olduğu titiz kalite kontrol sistemine sahip değildir. Bu nedenle uygun olmayan etiketleme, yetersiz imalat deneyimi ve bulaşma nedeniyle, tüketicinin bilgisi dışında yasaklı madde kullanmasına neden olabilir.

Yöresel ürünler, sıklıkla, çok düşük konsantrasyonlarda etken madde içermekte olup, genellikle etiketlerinde kimyasal madde içeriği değil menşei (üretildiği bitki veya hayvan) belirtildiğinden, bu ürünlerde yasaklı madde olup, olmadığını belirlemek oldukça zordur.

Ayrıca sporcular, ailevi gelenek veya kültürel yaşam tarzlarında yer alan, evde yapılan ilaçlar konusunda da çok dikkatli olmak zorundadırlar. Birçok benzer karışım, bitkisel ürünlerden türetilir ve bazı yasaklı maddeler bitkisel kaynaklıdır. Kusursuz sorumluluk ilkesine göre, yasaklı maddenin sporcunun vücuduna nasıl veya neden girdiği önemli değildir; sporcular vücutlarına giren herşeyden sorumludurlar.

4-) Hastalığımı tedavi edecek sadece bir ilaç varsa ve o da yasaklı madde içeriyorsa ne olacaktır?

Dünya Dopingle Mücadele Kuralları (Talimat) hastalanmaları durumunda sporculara, mümkün olan en uygun tedavi hakkını tanımaktadır. Herhangi bir ilaç veya tedaviye ihtiyacınız olduğu zaman, derhal Uluslararası Federasyon ya da Ulusal Dopingle Mücadele Kurumu'nuz ile irtibata geçerek, Tedavi Amaçlı Kullanım İzni (TAKİ) işlemleri ve kriterleri hakkında bilgi alabilirsiniz.

TAKİ başvurusu yapmadan önce doktorunuza, yasaklı madde veya yöntem içermeyen alternatif bir tedavi yolu veya ilaç olup, olmadığını sormanız tavsiye edilir. Eğer böyle bir alternatif tedavi yolu mevcut ise, TAKİ talebiniz çok büyük bir olasılıkla reddedilecek; bu işlemler için geçen süre boyunca da tedaviniz gecikecektir.

5-) Yasaklı madde içerdiğini bilmeden kullandığım bir ilaç nedeniyle testim pozitif çıkarsa ne olacaktır?

Yürürlükteki dopingle mücadele yönetmeliklerindeki kusursuz sorumluluk ilkesine göre, sporcular kendilerine önerilen, reçete edilen, hatta bir başkası tarafından sağlanan ve vücutlarına giren her şeyden sorumludurlar. Eğer bir sporcunun testi pozitif çıkarsa, elde ettiği sportif sonuçların iptali ve bir takım cezaların gündeme geleceği unutulmamalıdır.

6-) Sağlığımı ilgili acil bir durum gelişir ve tedavim için kullanılması gereken ilaçların yasaklı mı serbest mi olduğunu doğrulamak için zaman ve imkanın olmadığı durumlarda ne olacaktır?

İstisnai durumlarda, eğer hayatı tehdit eden tıbbi bir durum nedeniyle yasaklı madde içeren bir ilaç ile acil müdahale gerekirse, tedaviden sonra mümkün olan en kısa sürede, siz ve size bu müdahaleyi yapan doktorunuz, hemen TAKİ formunu doldurarak başvuru da bulunmalısınız.

Bu tip durumlarla çok nadiren karşılaşılması nedeniyle acil durumlar için talep edilen TAKİ'ler, titiz bir araştırma ve inceleme sonucu verilmektedir.

7-) Yasaklı madde içermeyen ilaçların listesi var mıdır?

Dünya çapında ilaç endüstrisi tarafından üretilen tüm ürünlerdeki yasaklanmış maddelerle ilgili güncel bilgileri sağlamak, şu anda WADA'nın elinde ve kullanımında olmayan muazzam kaynakları gerektirmektedir.

Bu konu hakkında birçok araç ve yayın bulunmaktadır. Bazı ülkelerde doktorlar ve eczacılar için, her ay veya her yıl güncellenen, sporda hangi ilaçların kullanımına izin verilip verilmediğini gösteren farmasötik ürünler (ilaçlar) fihristleri vardır.

Bazı Ulusal Doping Mücadele Kurumları'nın, sıklıkla karşılaşılan hastalıklarda kullanımına izin verilen ilaçlar listesi, madde sorgulama hattı ya da e-posta servisi veya ilaç ve maddeler için danışmanlık veritabanı gibi tavsiye ve öneriler içeren hizmetleri vardır. Ülkenizdeki Ulusal Doping Mücadele Kurumu'nun iletişim bilgileri, WADA web sitesinin **Anti-Doping Community and Resources** bölümünde yer almaktadır. Ülkenizde WADA web sitesinde yer alan bir Ulusal Doping Mücadele Kurumu yok ise, bu konudaki kaynakları bulmak için Ulusal

Federasyonu'nuza, Ulusal Olimpiyat Komite'nize veya yetkili bir sağlık görevlisine başvurabilirsiniz.

8-) Hastaysam ve iki hafta sonra yariřmaya gireceksem, tedavi için alacađım ilaçlar kaç günde vücudumu terk eder?

Bir kişinin vücudunun aldığı ilacın tüm izlerinden kurtulmak için gereken süre, o ilaçtaki maddelerin yapısına, ilacın alındığı miktara ve uygulanma yoluna, o kişinin metabolizmasına, yaşına, cinsiyetine, o ilaçta bulunan diğer maddelerin birbiri ile etkileşimine ve yutulmuş diğer maddeler vb. gibi birçok değişik faktöre bağlıdır. Aslında bu konuda genel bir kural yoktur ve maddenin vücuttan atılım süresi birkaç saat ile birkaç ay arasında değişmektedir.

Daha da önemlisi, kayıtlı test havuzunda bulunduğunuzdan dolayı, önünüzdeki iki hafta boyunca yarışmayacak olmanız, bu süre zarfında yarışma dışı teste tabi tutulmayacağınız anlamına gelmemektedir.

9-) Sporcuların yanlış ilaçları kullanmalarından kaynaklanan istenmeyen pozitif test sonuçlarından kaçınmasına yardımcı olmak için başka neler yapılmaktadır?

WADA ilaç endüstrisi ile, farmasötik ürünler fihristini basılı hale getirerek, reçete yazan doktorların bu fihriste bakarak yazdıkları ilacın dopingle mücadele kurallarına göre yasaklı madde içerip- içermediğini anlamaları gibi, mümkün olabilecek her türlü işbirliğinin arayışı içindedir.

WADA ayrıca, dünyanın her tarafında satılan tüm farmasötik ürünleri içeren ve bu ilaçların yasaklı olup-olmadığını gösteren küresel bir ilaç referans veri tabanı oluşturmak için araştırmalar da yapmaktadır. Bu veri tabanı oluşturulabilirse, sporcuların dünyanın herhangi bir yerinde olsalar da, satın almak istedikleri herhangi bir farmasötik ürünün içeriği hakkında güvenilir bilgilere erişmelerini sağlayacaktır.

10-) Yabancı bir ülkeye seyahat ederken hastalanırsam ne yapmam gerekiyor?

İlaçlar genellikle farklı ülkelerde farklı isimler altında satılır; aynı isimlere sahip olsa bile, her ülkenin belirli maddelerin mevcudiyeti hakkındaki yasalarına uymak için farklı bir bileşime sahip olabilirler. Bir ülkede, bir ürün dopingle mücadele yönünden güvenle kullanılabilirken, başka bir ülkede aynı adı taşıyan ürün yasaklanmış bir madde içerebilir.

Yabancı bir ülkede ilaç veya tıbbi bir ürün kullanmadan önce, takım doktorunuza danışınız, bulunduğunuz ülkenin ya da kendi Dopingle Mücadele Kurumu'nuz ile temasa geçerek, ne yapmanız gerektiği hususunda tavsiye alınız. Son bir çare olarak, Yasaklılar Listesi'ni bir eczaneye getirip, alacağınız ürünün yasaklı madde içermediğinden emin olmak için, eczacıyla birlikte Liste'ye bakınız.

Böyle bir durumun oluşmasını önlemenin bir yolu da, küçük bir seyahat sağlık çantası hazırlayarak, güvenle kullanıldığını bildiğiniz ve yurtdışında kaldığınız süre boyunca gerekli olabileceğini düşündüğünüz bazı ilaçları (örn. ağrı kesici, ateş düşürücü, alerji, soğuk algınlığı, mide ağrısı, deri enfeksiyonu vb.) az miktarlarda yanınızda bulunduraktır. Herhangi bir ilacı yabancı bir ülkeye getirmeden veya yurtdışından bir ilacı kendi ülkenize getirmeden önce, gümrük düzenlemelerinin buna izin verip, vermediğini kontrol etmeniz ve varış noktanızda yasadışı olan bir maddeyi taşımadığınızdan emin olmak akıllıca olacaktır.

Dr. Kaya LİVANELİOĞLU