

# ອັນຕະລາຍ ຈາກການໃຊ້ ສານຕ້ອງຫ້າມ



## ເລື່ອງສໍາຄັນ ມີຫຍັງແດ່?

ຢາທີ່ມີສ່ວນປະກອບສານຕ້ອງຫ້າມຈະສາມາດຫາຊື້ໄດ້ຕາມຮ້ານຂາຍຢາທົ່ວໄປດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງສາມາດໃຊ້ຢາເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ແມ່ນບໍ່?

**ບໍ່ແມ່ນ!** ຢາຈະໃຊ້ໄດ້ສະເພາະກັບບຸກຄົນທີ່ມີບັນຫາສຸຂະພາບ, ບໍ່ໄດ້ໃຊ້ກັບນັກກິລາ, ນັກກິລາທີ່ມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ພວກເຂົາຈະບໍ່ໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ໃຊ້ຢາໃນປະລິມານສູງ ແລະ ຫ້າມໃຊ້ຮ່ວມກັບສານອື່ນໆ



## ກ່ຽວກັບ ອາຫານເສີມ



ມາຈາກທໍາມະຊາດທັງໝົດໃຊ້  
ແລ້ວໄດ້ຮັບປະສິດທິຜົນໄວ  
ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຄວນລະວັງ

ບໍລິສັດ, ຕົວແທນຈໍາໜ່າຍອາຫານເສີມ ແມ່ນບໍ່ໄດ້ຖືກຄວບຄຸມເທົ່າທີ່ຄວນ ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າ ເຈົ້າຈະບໍ່ຮູ້ເລີຍວ່າ ໄດ້ກິນຫຍັງເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ, ເຊິ່ງອາດມີສານຕ້ອງຫ້າມຢູ່ໃນອາຫານເສີມທີ່ນໍາໃຊ້ກໍເປັນໄດ້, ການໃຊ້ອາຫານເສີມເຫຼົ່ານັ້ນ ຈະເປັນຄວາມສ່ຽງໃຫ້ແກ່ຕົວນັກກິລາ, ສິ່ງທີ່ຂຽນໄວ້ໃນສະຫຼາກຢາບໍ່ສາມາດເຊື່ອຖືໄດ້ເລີຍ ຢູ່ໃນຜະລິດຕະພັນອາຫານເສີມປະເພດຕ່າງໆ



## ມີຫຍັງແດ່...? ທີ່ເປັນຄວາມສ່ຽງ

ຢາທຸກຊະນິດມີຜົນຂ້າງຄຽງ ແຕ່ຖ້າກິນຢາໃນຊ່ວງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຍັງປົກກະຕິ, ມັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍທີ່ຮ້າຍແຮງຕໍ່ຮ່າງກາຍໄດ້ ແລະ ຍັງຈະທໍາລາຍອະນາຄົດຂອງການເປັນນັກກິລາໄດ້ອີກດ້ວຍ.

## ນັກກິລາຄວນຈະ ຮູ້ຫຍັງຕື່ມອີກ !!

### [ວິທີການຕ້ອງຫ້າມ]

ວິທີການໃດໆ ທີ່ຫ້າມກະທໍາເພື່ອເພີ່ມສະມັດຕະພາບຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງວິທີການເຫຼົ່ານັ້ນມີຜົນກະທົບໃນທາງລົບກັບຮ່າງກາຍຂອງນັກກິລາ ເຊັ່ນ: ການໂດ້ບດ້ວຍເລືອດ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດນໍາອົກຊີເຈນໄປສູ່ກ້າມເນື້ອເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊິ່ງອາດເກີດມີຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍດັ່ງນີ້:

- ເພີ່ມຄວາມສ່ຽງໃນການເປັນໂລກຫົວໃຈລົ້ມເຫຼວ, ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈຜິດປົກກະຕິ, ຕັບຖືກທໍາລາຍ ແລະ ຄວາມດັດເລືອດສູງ
- ມີບັນຫາກ່ຽວກັບເລືອດເຊັ່ນ: ຕິດເຊື້ອ, ເລືອດເປັນຜິດ, ປະລິມານເມັດເລືອດຂາວ ຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ຈໍານວນເມັດເລືອດແດງຫຼຸດລົງ.
- ມີບັນຫາກ່ຽວກັບລະບົບໄຫຼວຽນຂອງເລືອດ

### [ໂລກເອດສ໌]

ການໃຊ້ເຂັ້ມສັກຢາເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມສ່ຽງເພີ່ມຂຶ້ນໃນການຕິດເຊື້ອເຊັ່ນ: ໂລກເອດສ໌, ໂລກຕັບອັກເສບ.

# ຈະເກີດຫຍັງຂຶ້ນກັບ ນັກກິລາ ທີ່ໃຊ້ສານ ຕ້ອງຫ້າມ



## ສະເຕີຣອຍດ໌ STEROIDS

ສະເຕີຣອຍດ໌ ອາດເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອໃຫຍ່ ແລະ ແຂງແຮງ ແຕ່ອາດຈະຕ້ອງໄດ້ນໍາໃຊ້ມັນຕະຫຼອດໄປ ແລະ ກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນຄື:

- ເປັນສິວ
- ຫົວລ່ານ
- ຄວາມສຽງໃນການເປັນໂລກຕັບ, ໂລກຫົວໃຈ ແລະ ໂລກຫຼອດເລືອດ
- ມີອາລົມປັ້ນປວນຢ່າງຮ້າຍແຮງ
- ມີຄວາມກ້າວຮ້າວ / ໃຈຮ້າຍ
- ເປັນເຫດຂອງການຂ້າຕົວຕາຍ

### ເພດຊາຍ ຈະເຮັດໃຫ້

- ອັນທະເຊື້ອມ
- ມີເຕົ້ານົມ
- ໜົດອາລົມທາງເພດ
- ການຜະລິດສະເບີມລົດລົງ



### ເພດຍິງ ຈະເຮັດໃຫ້

- ສຽງຫ້າວ
- ມີໜວດ ເຄົາ ແລະ ຂົນຕາມຕົວ
- ປະຈໍາເດືອນຜິດປົກກະຕິ
- ຄຣິດຕໍ່ຣິດ (clitoris) ຂະຫຍາຍຕົວໃຫຍ່



## ອີຟີໂອ EPO

ສານ EPO (Erythropoietin) ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍໃຊ້ອົກຊີແຊນໄດ້ດີ ແຕ່ການໃຊ້ EPO ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຕາຍໄດ້ ເນື່ອງຈາກການໃຊ້ EPO ອາດເຮັດໃຫ້ເມັດເລືອດເຂັ້ມຂຶ້ນ ແລະ ໜຽວຂຶ້ນ, ການພະຍາຍາມສູບສິດເລືອດເຂັ້ມຂຶ້ນ ແລະ ໜຽວໃນເສັ້ນເລືອດ ອາດເຮັດໃຫ້ເກີດ:

- ຄວາມດັນສູງ
- ຫົວໃຈທໍາງານໜັກເກີນໄປ ຈົນເຮັດໃຫ້ເກີດໂລກຫົວໃຈວາຍ ແລະ ຢຸດເຕັ້ນໄດ້.
- ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍອ່ອນແອ

## ເອັດຈີເອັດ HGH

ສານ HGH (Human Growth Hormone) ຮໍໂມນເພື່ອການຈະເລີນເຕີບໂຕ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ກ້າມເນື້ອ ແລະ ກະດູກແຂງແຮງ ແລະ ສາມາດຄົ້ນສະພາບຄວາມຜິດເພີມ ຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ໄວຂຶ້ນ ແຕ່ການໃຊ້ HGH ຍັງມີຜົນຂ້າງຄຽງອື່ນໆອີກເຊັ່ນ:

- ສະພາບການຈະເລີນເຕີບໂຕ ບໍ່ສົມສ່ວນເຊັ່ນ: ໜ້າຜາກ, ຄີ້ວ, ກະໂຫຼກຫົວ, ຄາງກະໂຕ ມີການປ່ຽນແປງເຊິ່ງບໍ່ສາມາດກັບຄືນສະພາບເດີມໄດ້.
- ຫົວໃຈໃຫຍ່ ເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດໂລກຄວາມດັນສູງ ແລະ ນໍາໄປສູ່ພາວະຫົວໃຈລົ້ມເຫຼວ
- ຕັບ, ຕ່ອມໄທຣອຍ ແລະ ຫັດສະນິຍະພາບໃນການແນມເຫັນ ຖືກທໍາລາຍ
- ຂໍ້ອັກເສບ



## ກັນຊາ MARIJUANA / CANNABIS

ກັນຊາ (ຕົ້ນຊາ) ເປັນສານຕ້ອງຫ້າມທາງກິລາ ອີກທັງຍັງສົ່ງຜົນເສຍຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຂອງນັກກິລາ ດັ່ງນີ້:

- ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຈໍາສັ່ນ, ສະມາທິສັ່ນ ແລະ ແຮງຈູງໃຈລົດລົງ
- ລະບົບພູມປ້ອງກັນຮ່າງກາຍລົດລົງ
- ສົ່ງຜົນກະທົບກັບປອດ (ຫຼອດລົມອັກເສບຮ້າຍແຮງ ຫຼື ໂລກທາງເດີນຫາຍໃຈອື່ນໆ ລວມເຖິງມະເຮັງໃນລໍາຄໍ ອີກດ້ວຍ).
- ບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຄືນເອງໄດ້ ທັງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ.

## ສານກະຕຸ້ນ STIMULANTS

ສານກະຕຸ້ນທີ່ໃຊ້ເພີ່ມຄວາມສາມາດໃນການແຂ່ງຂັນ.. ແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້

- ນອນບໍ່ຫຼັບ
  - ມີອາການສັ່ນ ແລະ ຄວບຄຸມບໍ່ໄດ້
  - ມີບັນຫາໃນການປະສານຄວາມສໍາພັນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການຊິງຕົວ
  - ມີອາການກັງວົນ ແລະ ໂມໂຫໄດ້ງ່າຍ
  - ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ຜິດປົກກະຕິ
  - ຫົວໃຈວາຍ
- ຜົນຂອງການໃຊ້ສານກະຕຸ້ນອາດຈະຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງຕົວທ່ານອີກດ້ວຍ.



## ສານປົກປິດ MASKING AGENTS

ນັກກິລາບາງຄົນ ພະຍາຍາມໂກງ ໂດຍການໃຊ້ຢາຂັບຖ່າຍປັດສະວະ ແລະ ສານອື່ນໆ ເພື່ອປົກປິດຮ່ອງຮອຍຂອງການໃຊ້ສານຕ້ອງຫ້າມ, ຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມສາມາດໃນການແຂ່ງຂັນ ແລະ ການຝຶກຊ້ອມມີຄື:

- ມັກເປັນວິນ, ປວດຫົວ, ເປັນລົມແດດ
- ພາວະຂາດນໍ້າໃນຮ່າງກາຍ
- ເປັນຕະຄົວ/ກ້າມຊຶ້ນປັ້ນ
- ຄວາມດັນເລືອດຕໍ່າ
- ສູນເສຍລະບົບການປະສານຄວາມສໍາພັນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ການຊິງຕົວ
- ເກີດຄວາມສັບສົນ ແລະ ອາລົມຫງົດຫງົດ
- ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈຜິດປົກກະຕິ ແລະ ຮຸນແຮງຂຶ້ນ

## ຢາເສບຕິດ NARCOTICS

ຢາເສບຕິດເຊັ່ນ: ເຮໂຣອິນ (Heroin) ແລະ ມໍຟິນ (Morphine) ຈະເຮັດໃຫ້ນັກກິລາ ລົມຄວາມເຈັບປວດໄດ້ ແຕ່ຈະພາໃຫ້ເກີດພາວະຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

- ລະບົບພູມປ້ອງກັນລົດລົງ
- ອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈລົດລົງ ແລະ ລະບົບການຫາຍໃຈຖືກລະງັບ
- ສູນເສຍການຊິງຕົວ ການປະສານຄວາມສໍາພັນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ສະມາທິ
- ລະບົບທາງເດີນອາຫານມີບັນຫາເຊັ່ນ: ປວດຮາກ ແລະ ມີອາການຖອກທ້ອງ
- ການເສບຢາເສບຕິດໃນປະລິມານທີ່ສູງ ແລະ ຕໍ່ເນື່ອງ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ຊຸດໂຊມ ແລະ ບໍ່ສາມາດເລີກໃຊ້ຢາໄດ້.