

Попередники стероїдних гормонів, харчові добавки та здоров'я підлітків

ЩО ТАКЕ ПОПЕРЕДНИКИ СТЕРОЇДНИХ ГОРМОНІВ?

Попередники анаболічних стероїдних гормонів (їх інакше називають прогормонами) — це субстанції, які в організмі перетворюються на анаболічні гормони. Анаболічні стероїди становлять собою клас природних і синтетичних (зроблених штучно) речовин, що мають стосунок до утворення чоловічого гормона тестостерону.

Слово «анаболік» означає «будівельник м'язів». Анаболічні стероїди сприяють росту м'язів, зміцненню кісток та зменшенню об'єму жиру. Крім того, усі анаболічні стероїди мають властивості андрогенів. Це означає, що вони визначають такі чоловічі особливості, як ріст волосся на обличчі та огрубіння голосу. Однак попередники анаболічних стероїдів можуть перетворюватися на жіночий гормон естроген. Коли це відбувається, у чоловіків можуть збільшуватися грудні залози.

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Попередники анаболічних стероїдів здатні викликати шкідливі побічні ефекти, які втримуються тривалий час і можуть залишитися назавжди.

Донедавна попередники стероїдів рекламували і продавали як дієтичні добавки для поліпшення спортивних результатів та будови тіла. Використання цих продуктів професійними спортсменами та бодібілдерами робило їх популярними в середовищі молодих людей, які хотіли виглядати подібними до своїх кумирів.

У наш час багато з цих продуктів у США та в більшості інших країн неможливо купити без рецепта лікаря, тому що попередники стероїдів можуть викликати нездорові побічні ефекти. Препарат дегідроепіандростерон, заборонений Національною футбольною лігою США та Великою баскетбольною лігою, — єдиний стероїдний попередник, доступний без рецепта в США.

Хоча більшість харчових добавок із вмістом попередників стероїдів у багатьох країнах не можна придбати в аптеці, їх часто купують нелегально. Деякі із цих продуктів забруднені, підроблені або неправильно марковані. Інколи добавки містять стероїди або їх попередники без указівки про це на етикетці. У 2007 р. дослідницька лабораторія із контролю за допінгом проаналізувала добавки, які найчастіше вживають спортсмени в США. Цей аналіз показав, що

кожна із чотирьох добавок містить анаболічні стероїди і що це не вказано виробником на етикетці.

Найчастіше використовувані попередники анаболічних стероїдів містять:

- андростендіон;
- андростендіол;
- норандростендіон;
- норандростендіол;
- дегідроепіандростерон.

ХТО ВЖИВАЄ ПОПЕРЕДНИКИ СТЕРОЇДІВ?

За даними Центру із контролю за захворюваннями США, починаючи з 2003 р., майже 1 із 20 студентів уживали анаболічні стероїди. І хоча найчастіше це були хлопці, проте споживання цих засобів серед дівчат також зростає.

Мета вживання стероїдів або попередників стероїдів у хлопців — бажання покращити свої спортивні показники або виглядати більш мускулястими. Дівчата вживають ці препарати для схуднення, під час занять бойовими мистецтвами або для того, щоб виглядати більш спортивно. Підлітки, які не займаються спортом, також іноді вживають стероїди, як і спортсмени.

ЯКИЙ РИЗИК ВІД УЖИВАННЯ ПОПЕРЕДНИКІВ СТЕРОЇДІВ?

Подібно до анаболічних стероїдів, уживання їх попередників може викликати довготривалі негативні ефекти. Чим більша доза, тим більш виражений вплив цих препаратів на здоров'я. Деякі з ефектів усуваються після припинення вживання препаратів, а деякі — ні. Серед підлітків і молодих осіб уживання попередників анаболічних стероїдів переважно виявляється у пришвидшенні закриття зон росту кісток і низькорослості.

ЯК ЗРОЗУМІТИ, ЩО ПІДЛІТОК УЖИВАЄ ПОПЕРЕДНИКИ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ?

Батьки, тренери та медпрацівники можуть звернути увагу на такі ознаки стероїдної залежності:

- поведінкові, емоційні або психологічні зміни, особливо зростання агресивності;
- зміни будови тіла (помітне збільшення м'язів та прискорене зростання верхньої половини тулуба);

Побічні ефекти попередників анаболічних стероїдів

У хлопців і дівчат	Психологічні проблеми (зміни настрою, дратівливість, негативізм) та депресія після припинення прийому стероїдів (яка може призвести до самогубства) Поганий сон Можлива медикаментозна залежність Підвищення артеріального тиску Згущення крові з утворенням тромбів Порушення роботи печінки Зростання рівня холестерину У разі введення препаратів в ін'єкціях — зараження через голки (СНІД, гепатит)
У хлопців	Схильність до неконтрольованої агресії («невмотивована лють») Облисіння (постійне) Збільшення грудних залоз (постійне) Зменшення розмірів яєчок Зниження продукції сперми
У дівчат	Огрубіння голосу (постійне) Збільшення клітора (постійне) Ріст волосся на обличчі (постійний) Облисіння (постійне) Порушення менструального циклу Зменшення молочних залоз

- посилення акне (численні гнійничкові висипи на шкірі);
- сліди від ін'єкцій на великих м'язах (сідниці, стегна);
- збільшення грудних залоз у хлопців і зменшення молочних залоз у дівчат.

Якщо ви підозрюєте наявність стероїдних порушень, порозмовляйте за це з підлітком. Найкраще обговорити як позитивні ефекти стероїдів, так і небезпечні наслідки їх використання, часто довічні. Найголовніше — надати підліткам варіанти нешкідливого для здоров'я досягнення мети поліпшення свого тіла, такі як належне харчування та фізичні вправи.

ЗАПИТАННЯ ДО ЛІКАРЯ

- Як можна допомогти підлітку знайти нешкідливі для здоров'я шляхи для вдосконалення його/її спортивних досягнень?
- Чи можуть проблеми зі здоров'ям бути наслідком прийому попередників стероїдів?
- Як довго втримуються зміни в організмі підлітка після того, як він/вона припинить прийом попередників стероїдів?
- Чи має підліток спостерігатись в ендокринолога (фахівця з питань щодо гормонів)?