

運動員用藥不踩雷～

長庚運動藥師深耕校園 推廣運動禁藥觀念

◎台北長庚藥劑科藥師 林子鈺

封面故事

每 在新聞中看到運動員因為藥檢陽性而被取消獎牌或禁賽，不禁令人覺得惋惜，在運動場上奪牌是多麼不容易，背後有多少的努力與汗水，然而違反運動禁藥規範後這些榮耀都化為烏有！究竟「運動禁藥」是什麼呢？簡單來說，就是「運動員不能使用的藥物」。其實在運動中使用藥物的歷史可追溯到公元前 688 年希臘的古代奧運會，當時人們就已經嘗試使用多種的植物，來刺激運動員的速度與耐力以贏得比賽，然而利用藥物贏得比賽是公平的？健康的嗎？早年有許多疑似濫用藥物甚至導致運動員死亡的案例發生，因而引起重視與反思，直到 1968 年，我們所熟知的奧運才開始了藥物檢測，運動禁藥管制的相關規範也自 20 世紀末逐漸被確立與施行。

目前國際上推動運動禁藥管制的組織為世界反運動禁藥機構（World Anti-Doping Agency，簡稱 WADA），主要任務為制定國際化的禁藥管制規範並

每年更新運動禁藥清單，作為國際性賽事或各項運動總會的禁藥管制與藥檢依據。依據 WADA 規範，納入禁用清單的藥物需符合 (1) 增加運動表現、(2) 危害健康、(3) 違反運動精神，三項中任兩項。因此，運動禁藥與醫療或法律上所定義的禁藥是大不同的，對於一般人來說，再普通不過的藥物卻是運動員的大地雷。舉例來說，「麻黃素」在臨床上是合法而且廣泛地用於治療感冒引起的鼻塞、流鼻水，但它同時也是興奮劑的一種，能讓運動員氣勢變強、增加運動表現，是比賽期間不可使用的運動禁藥。有些藥物本身不是運動禁藥，但它的代謝物卻是運動禁藥，因而出現了沒吃禁藥卻藥檢陽性的狀況。在運動場上對於有無使用運動禁藥的認定採用「嚴格責任原則」，也就是運動員必須要為體內所驗出的藥物或物質負完全的責任，即便是誤用或是無心攝入，最終仍需由運動員承受處罰。當運動員有用藥需求時，若缺乏運動禁藥的觀念或是諮



詢管道，就可能發生誤用禁藥而失去獎牌或參賽機會的憾事，因此在長庚運動醫學公益計畫的支持下，成立了台灣第一支「運動藥師」團隊，目前主要的任務為「教育」與「諮詢」。

長庚運動藥師會定期進入校園舉辦「運動禁藥」講座，為選手提供知識、建立觀念，內容包含了運動禁藥的定義、種類、使用規定、常見禁藥陷阱、治療用途豁免、運動禁藥查詢工具等。運動藥師用心地設計課程，以深入淺出的方式授課，另外還準備了「有獎徵答」活動！為了設計題目、執行方式、甚至是禮品的選購而絞盡腦汁，因為我們期盼能夠增加選手們聽講的專注度與互動性，最主要的目的，是為了加深選手對於課程的印象，把內容深深地刻在掌管記憶的「海馬迴」上…想不到，選手不是把內容刻在海馬迴上，而是刻在自己的大腿上！講座當日與團隊同行的

林瀛洲醫師，在幫選手做檢測時，發現了這些「密碼」：「前12是內」（比賽前12小時即為定義為賽內）、「比賽藥檢結束」（賽內結束的定義）、「用TUE」（有醫療需求需申請治療用途豁免）…藥師們看了，也不禁莞爾！我們看到的，不是只有選手追求獎品的積極，還有對於知識渴求的企圖！期盼運動藥師帶給選手的觀念，能深植他們的心中。

此外，運動禁藥清單與相關規定是持續更新的，去年能使用的藥物，不代表今年也可以使用，這對於缺乏醫藥背景的運動員來說也是一大挑戰，因此運動藥師團隊持續地追蹤與更新相關資訊，也利用通訊軟體建立了諮詢平台「長庚運動醫學團隊運動禁藥諮詢」，提供專業且保密的諮詢服務，作為選手有藥品使用需求時，安心可靠的諮詢對象！