

Короткова А.И., Марчук С.А.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: в статье представлена проблема распространения анаболических стероидов среди профессиональных спортсменов, и любителей спорта. На основании анализа теоретических данных выявлены физические и психические побочные эффекты стероидов на женский и мужской организм. Представлены результаты опроса об отношении студентов к применению стероидов.

Ключевые слова: здоровье, анаболические стероиды, силовые упражнения.

Изучение проблемы здоровья и распространения заболеваний, связанных с анаболическими стероидами является актуальной проблемой современности.

Анаболические стероиды широко распространены не только среди профессиональных спортсменов, но и среди любителей спорта. Их популярность постоянно возрастает, особенно среди молодежи, желающих быстро добиться спортивных результатов или нарастить большие мускулы, несмотря на наносимый вред здоровью при употреблении подобных препаратов.

Анаболические стероиды (анаболики) – препараты, синтезированные на базе мужского полового гормона тестостерона. Основное свойство этих препаратов – усиление процесса обмена и усвоения тех веществ, которые идут на построение тканей живого организма, с одновременным ослаблением реакций обмена, связанных с распадом сложных органических веществ. Благодаря этому свойству их называют «строительными» гормонами. В первую очередь анаболики стимулируют белковый обмен, также активизируют минеральный обмен, задерживая в организме калий, фосфор и серу, необходимые для синтеза белка, способствуют задержке кальция в костях.

Изначально стероиды были созданы исключительно в медицинских целях, когда требовалась дополнительная стимуляция анаболических процессов в организме человека. Однако очень скоро эти особенности стероидов заинтересовали спортсменов и любителей.

Анализ литературных источников позволил выявить ряд основных причин употребления стероидов занимающимися силовыми упражнениями в спортивных клубах:

- желание стать как можно больше и сильнее;
- застой в росте мышечной массы и силы;
- стадный инстинкт, подкрепленный абсолютным невежеством и отсутствием знаний в данной области.

Согласно статистическим данным, более 60 % всех людей, употребляющих анаболические стероиды, начали их прием в возрасте до 16 лет. Ежедневно в мире происходит 1000 случаев внезапной смерти от сердечного приступа, из их числа, большинство лиц, погибающих внезапно это молодые люди, без явных признаков поражения коронарных артерий. По мнению S.R. Gangasani, H. Frumin риск повреждения миокарда среди спортсменов, замеченных в употреблении запрещенных препаратов в 10 раз выше по сравнению с лицами, которые вообще не занимаются спортом [2].

По мнению ряда авторов, прием анаболических стероидов оказывает не только физическое, но и психологическое негативное воздействие на организм человека [1].

Несмотря на то, что анаболические стероиды являются производными от мужских половых гормонов, мужчины, принимающие их, могут испытывать следующие побочные эффекты:

- кратковременные последствия: снижение количества сперматозоидов; повреждение сердца; импотенция; сложность или боль во время мочеиспускания.

- долгосрочные последствия: заболевания печени или рак печени; рост «женской» груди; уменьшение яичек, сердечные приступы.

Побочные эффекты стероидов на женский организм:

- кратковременные последствия: уменьшение груди, отмечается рост волос по мужскому типу и др.;

- долгосрочные последствия: огрубение голоса, нарушение менструального цикла и др.

У женщин, используемых стероиды в процессе силовых тренировок, может произойти некая «маскулинизация», т.е. приобретение черт мужчины.

Длительное использование анаболиков может привести к следующим эффектам для обоих полов:

- кратковременные последствия: задержка жидкости в организме, быстрое увеличение веса, повышение артериального давления и уровня холестерина, головные боли, отеки ног и лодыжек, повышенный аппетит;

- долгосрочные: плохое свертывание крови, сердечные приступы, заболевание сердечнососудистой системы, печени и половых органов, преждевременный инфаркт и инсульт, задержка роста у подростков.

Ученые также отмечают, что применение стероидов может повредить мозговую систему человека. Долгосрочное использование стероидов может влиять на головной мозг и химические вещества, в том числе допамин, серотонин и опиоидные системы, тем самым оказывая существенное влияние на настроение и поведение человека. Злоупотребление анаболическими стероидами может привести к агрессии, эмоциональной нестабильности и другим психическим проблемам. Человек может испытывать различные переживания, как во время употребления стероидов, так и при их отмене. Прекращение использовать стероиды вызывает такие симптомы как, усталость, беспокойство, потеря аппетита, бессонница, депрессия.

С целью изучения проблемы применения стероидов среди молодежи нами проведен анонимный опрос среди студентов, занимающихся силовыми тренировками длительное время. По результатам опроса получены следующие данные: 12 % сту-

дентов считают, что кратковременное использование данных препаратов не принесет вреда для их здоровья, при этом создаст предпосылки для более быстрого наращивания мышечной массы. Однако большинство студентов (n=88 %) выступают против применения стероидов, из них 24 % отдают предпочтение только натуральным продуктам, 64 % спортивному питанию, рекомендованное специалистами по бодибилдингу.

В заключение хотелось бы отметить, что анаболические стероиды – допинг, безжалостно разрушающий здоровье. Кроме того, повышенная работоспособность под их воздействием, через несколько недель по окончании их приема падает до исходного уровня и ниже. Это вынуждает снова и снова повторять курсы приема препаратов, постепенно увеличивая дозу, что особенно опасно, так как возникает зависимость. Таким образом, анаболические стероиды воздействуют не только на физическое состояние человека, но и имеют эффект психологической зависимости от них.

В доступной литературе, посвященной проблеме стероидов, имеются различные мнения о влиянии данных препаратов на организм человека, при этом практически отсутствуют научные данные по проблеме применения анаболических стероидов среди студентов-спортсменов и студентов-любителей, занимающихся силовыми тренировками, при этом как показал опрос, данная проблема существует, которую необходимо решать.

Библиографический список

1. Жалпанова Л. Ж. Спорт, который вас убивает. Изд-во: Вече, 2007. – 176 с. ISBN 5-9533-1728-X.
2. Maron, B.J. Cardiac disease in young trained athletes / B.J. Maron, A. Pelliccia, P. Spitiro // Circulation. – 1995. – Vol. 91. – P. 1596 –1601.

Космынина Т.О., Кузнецова Н.Н.

ФГАОУ ВПО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»
г. Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Аннотация. В работе рассказывается о здоровом образе жизни студента и его актуальности в наше время. Так же перечислены этапы, чтобы укрепить, поддержать и сохранить здоровье.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, студент, двигательная активность.

До сих пор вопрос о значимости здорового образа жизни считается довольно-таки актуальным в наше время. Поддержание здоровья очень важно для человека, а особенно для студента. Отсидеваясь на занятиях, нарушая часы сна, питаясь фаст-фудом и полностью отодвигая прогулки на свежем воздухе, обучающиеся подвергают свое состояние здоровья сильнейшему риску.