

## الستيرويد الذكري البنائي

الستيرويد البنائي أو الذكري البنائي هو عبارة عن مركب اصطناعي للهرمون الذكري الطبيعي في جسم الإنسان المعروف بهرمون التستوستيرون. لهذا الهرمون عامل ذكوري (androgenic) مسؤول عن عملية النضوج الجنسي الذكري في مرحلة البلوغ و نمو الشعر على الجسم و خشونة الصوت . العامل الثاني لهرمون التستوستيرون هو العامل البنائي ( anabolic ) وهو المسؤول عن مساعدة الجسم لتخزين البروتينات الغذائية التي تساعد على بناء العضلات.

### من يستعمل الستيرويد البنائي و لماذا؟

بعض الناس ومنهم الرياضيين و غير الرياضيين يسيئون استعمال هذا الهرمون بهدف تحسين أدائهم الرياضي ومظهرهم الجسدي عن طريق بناء العضلات.

### الأعراض الجانبية لهذا الهرمون

**أخذ هذا الهرمون بشكل غير صحيح قد يسبب الكثير من المشاكل الصحية و من أهمها:**

- ☆ تلف الكبد
- ☆ انحباس السوائل في الجسم
- ☆ ارتفاع ضغط الدم
- ☆ ارتفاع مستوى (LDL) الكوليسترول السيئ و انخفاض مستوى (HDL) الكوليسترول الجيد في الدم
- ☆ تلف الكلى
- ☆ حب الشباب
- ☆ رجفان لإرادي ( الرعشة )

هناك أعراض جانبية أخرى تخص المراهقين وهي إعاقة في النمو بسبب النضوج المبكر للهيكل العظمي والإسراع في عملية البلوغ. قصر القامة إذا تعاطى المراهق الهرمون قبل أن يصل إلى قمة النمو فهذا سيمنعه من الوصول إلى طوله الطبيعي المتوقع .

### الأعراض الجانبية النفسية والسلوكية:

- الارتباك الشديد في المزاج
- الإحباط و التهيج الشديد
- العدوانية

## هل تعلم ؟

- ❖ أن جسم الإنسان يبدأ بالضمور من سن الثلاثين (الهيكـل العظمي)
- ❖ أنك عندما تعطس فإن جسمك يقف عن العمل بما في ذلك القلب.
- ❖ أنك تحرق سعرات حرارية خلال النوم أكثر مما تحرقه خلال مشاهدة التلفاز.