



سوما چیست؟ سوما از آن کلمه‌هایی است که در ابتدای ورود به دنیای بدنسازی نام آن را زیاد می‌شنوید. این واژه که مخفف شده سوماتروپین است، در واقع ساختاری از هورمون رشد انسانی است که به آن HGH هم گفته می‌شود. یک هورمون طبیعی که برای رشد انسان و توسعه ساختارهای بدن ضروری است.

بر کسی پوشیده نیست که مصرف این هورمون یکی از محبوب‌ترین و پرتعدادترین داروهای تقویت کننده عملکرد در جهان است. و در حالی که مزایایی برای استفاده از آن وجود دارد، برخی از عوارض جانبی فراوانی نیز هستند که قبل از تصمیم‌گیری در مورد استفاده یا عدم استفاده از آن باید از آنها آگاه باشید. در ادامه این متن به توضیح سوما چیست؟ و مضرات احتمالی و معرفی جایگزین‌های مناسب و بی‌ضرر می‌پردازیم.

فعالیت طبیعی HGH

برای آشنایی بیشتر با هورمون، بهتر است اول با عملکرد طبیعی که در بدن دارد آشنا شوید. هورمون HGH یک هورمون پپتیدی است، یعنی هورمونی که مولکول‌های پپتیدی یا پروتئینی ساخته شده است که رشد، تولید سلولی و بازسازی سلولی را در انسان و سایر حیوانات تحریک می‌کند. ترشح هورمون رشد پیوسته نیست، اما در چند نوبت هر سه تا پنج ساعت ترشح می‌شود. این هورمونی است که به کودکان اجازه می‌دهد قد بلندتر شوند.

این هورمون رشد با خواب، استرس و ورزش و همچنین سطوح پایین گلوکز در خون آزاد می‌شود. در بزرگسالان، هورمون رشد بیش از حد برای مدت طولانی باعث ایجاد وضعیتی به نام آکرومگالی می‌شود که در آن بیماران ورم دست‌ها و پاها و تغییر ویژگی‌های صورت را تجربه می‌کنند. این بیماران همچنین دارای بزرگ شدن اندام و اختلالات عملکردی جدی مانند فشار خون بالا، دیابت و بیماری قلبی هستند. در مقابل بزرگسالانی که هورمون رشد بسیار کمی دارند کاهش حس خوب، افزایش چربی، افزایش خطر بیماری قلبی و ضعف قلب، ماهیچه‌ها و استخوان‌ها را تجربه می‌کنند.

مصرف سوما در ورزشکاران

به عنوان بزرگسالان، ما برای حفظ بافت سالم، از جمله ماهیچه‌ها و استخوان‌ها، به HGH متکی هستیم. که در بدن ما به صورت طبیعی به میزان لازم تولید می‌شود اما به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد. در این بین افرادی که کمبود این هورمون را دارند، برای مصارف درمانی تحت نظارت دقیق پزشک دوزهایی از آن را دریافت می‌کنند. هورمون رشد انسانی مصنوعی که سوماتروپین نیز نامیده می‌شود، یک هورمون پروتئینی است که ساختاری مشابه هورمون رشد طبیعی انسانی دارد.

بسیاری معتقد هستند که مصرف این هورمون در بین ورزشکاران به سال‌های 1970 باز می‌گردد، بسیاری از بدنسازان برای رشد و قدرت عضلانی، و سوسه می‌شوند که از این هورمون به عنوان دارو و مکمل تقویت‌کننده استفاده کنند. اما مصرف این مانند یک چاقوی دو لبه است که مزایای و معایبی دارد. از طرفی یک هورمون است که حتی با یک بار مصرف آن تا مدت‌ها بدن را تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

عوارض مصرف برای ورزشکاران

وقتی صحبت از عوارض جانبی نامطلوب و خطرات مصرف بیش از حد سوما می‌شود، در نظر بگیرید که این یک هورمون ساخته شده در آزمایشگاه‌ها است و به هر حال مصرف یک ماده مصنوعی عوارضی در پی دارد که برخی از آنها عبارتند از:

1. افزایش فشار خون

فشار خون بالا یکی از عوارض جانبی رایج درمان هورمون رشد انسانی است که در صورت چاق بودن یا ابتلا به فشار خون بالا ممکن است این خطر بیشتر باشد.

2. درد و تورم مفاصل

افزایش این هورمون می‌تواند باعث درد مفاصل، به ویژه در مچ دست و مچ پا شود. این ممکن است به دلیل افزایش توده عضلانی باشد، اما همچنین می‌تواند منجر به درد هم مفاصل شود.

3. دیابت

اگرچه HGH هورمونی است که به حفظ متابولیسم بدن کمک می‌کند، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند منجر به مقاومت به انسولین شود.

4. نارسایی قلبی

هورمون رشد انسانی با مشکلات قلبی عروقی مرتبط است، احتمالاً به این دلیل که باعث احتباس آب و افزایش فشار خون می‌شود. علاوه بر این، اگر بیماری قلبی یا فشار خون بالا دارید، مصرف هورمون رشد انسانی اضافی می‌تواند این شرایط را بدتر

کند.

5. سرطان پروستات

مطالعات نشان می‌دهند که مصرف این هورمون ممکن است خطر ابتلا به سرطان پروستات را در مردانی که در معرض این بیماری هستند را افزایش دهد. این ممکن است به این دلیل باشد که سطح تستوسترون را افزایش می‌دهد که می‌تواند باعث بزرگ شدن پروستات شود. برخی دیگر از این عوارض به صورت لیست‌وار عبارتند از:

1. سطح بالای کلسترول
2. سوزن سوزن شدن و بی حس شدن پوست
3. خطر رشد تومور سرطانی
4. آکرومگالی یا بیماری رشد غیر طبیعی دست‌ها، پاها و اعضای صورت
5. خستگی
6. نوسانات خلقی
7. آسیب کبدی
8. ایجاد سینه‌های بزرگ در مردان

```
dm_product_carousel      source="custom_cat"      category="%d8%a7%d9%84-%d8%a2%d8%b1%da%98%d9%86%db%8c%d9%86"[dm_product_carousel      source="custom_cat"      category="%d8%aa%d8%b3%d8%aa-%d8%a8%d9%88%d8%b3%d8%aa%d8%b1"
```

جایگزین سوماتروپین برای ورزشکاران

در حالی که برخی از محصولات مصنوعی هورمون رشد می‌توانند منجر به افزایش سریع عضله شوند، اما اگر حداقل یکی از عوارض جانبی ذکر شده در بخش قبلی را تجربه نکنید، خوش شانس خواهید بود. همچنین در نظر داشته باشید که مصرف هورمون رشد انسانی در اکثر کشورها تحت پروتکل‌های آژانس جهانی ضد دوپینگ (WADA) ممنوع است. اما مکمل‌های آل آرژنین یک جایگزین خوب و مفید هستند که نه تنها به عضله سازی کمک می‌کنند، بلکه عوارض جانبی سوماتروپین را هم ندارند.

آرژنین یکی از اسید آمینه‌های ضروری برای بدن ما است و می‌تواند عملکرد ورزشی را با افزایش سنتز پروتئین و ترمیم بافت بهبود بخشد. آل آرژنین همچنین پیش ساز اکسید نیتریک است که برای افزایش قدرت عضلانی، استقامت و بهبود جریان خون استفاده می‌شود و در نتیجه استفاده از آن برای افراد دارای تمرینات مقاومتی و قدرتی مفید است.

شما می‌توانید انواع مکمل ورزش آل آرژنین را از فروشگاه جزیره مکمل تهیه کنید.