

กระชายดำกับสมรรถภาพทางเพศชาย

อริยญา ศรีบุศราคัม

สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เมื่อพูดถึงสมุนไพรไทยสำหรับเพศชาย กระชายดำนับเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เชื่อกันว่า มีสรรพคุณช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ทำให้ท่านชายพิตบั๊ งได้งทำให้ในระยะหนึ่งเกิดกระแสกระชายดำพีเวอร์ มีการส่งเสริมให้ปลูก และทำเป็นผลิตภัณฑ์โอทอปออกมาวางจำหน่ายเป็นจำนวนมาก กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้กระชายดำเป็นหนึ่งในสมุนไพร 5 ตัว ที่เป็นโปรดักส์แชมเปียนอีกด้วย

กระชายดำเป็นพืชในวงศ์เดียวกับ กระชาย ข่า ขิงและขมิ้น (Zingiberaceae) มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Kaempferia parviflora* Wall. ex Baker ชื่อภาษาอังกฤษ คือ black ginger เนื่องจากมีลักษณะเหง้าคล้ายขิง แต่เนื้อในมีสีออกม่วงดำกระชายดำเป็นพืชพื้นเมืองเขตร้อนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยพบขึ้นตามธรรมชาติบนภูเขา ในพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล 30 ม. หรือมากกว่า ปัจจุบันมีการปลูกทั่วประเทศทุกภูมิภาคของไทย ซึ่งแหล่งปลูกที่สำคัญส่วนใหญ่อยู่ในเขตจังหวัดเลย เพชรบูรณ์ พิษณุโลก เชียงใหม่ และเชียงราย กระชายดำสามารถจำแนกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ โดยพิจารณาจากสีของเนื้อในเหง้า ได้แก่ กลุ่มที่มีเนื้อในเหง้าสีม่วง ม่วงเข้ม จนถึงม่วงดำ และกลุ่มที่มีเนื้อในเหง้าสีจาง เนื่องจากมีความเชื่อว่าสีของเนื้อในเหง้าเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของกระชายดำ ในทางการค้าจึงมักนิยมกระชายดำมีเนื้อในเหง้าสีม่วงเข้มซึ่งเชื่อว่ามีคุณภาพดี ถ้าเนื้อเป็นสีม่วงอ่อนจะถูกตัดไปเป็นกระชายม่วงซึ่งเชื่อว่าคุณภาพด้อยกว่า

ในเหง้ากระชายดำ ประกอบด้วยสารสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ น้ำมันหอมระเหย สารฟลาโวนอยด์ (flavonoids) กลุ่มฟลาโวน (flavones) เช่น 5,7-dimethoxyflavone, 5,7,4'-trimethoxyflavone, 5,7,3',4'-tetramethoxyflavone และ 3,5,7,3',4'-pentamethoxyflavone กลุ่มสารแอนโทไซยานิน (anthocyanins) และสารประกอบฟีนอลิก (phenolic compounds) อื่นๆ ส่วนใหญ่แล้วพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าสีเข้มจะมีปริมาณสารฟีนอลิกรวมและสารฟลาโวนอยด์สูงกว่าพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าสีจาง ส่วนพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าสีจาง จะมีปริมาณน้ำมันหอมระเหยสูงกว่าพันธุ์ที่สีเข้ม

สรรพคุณในตำรายาไทยของกระชายดำ ระบุว่า เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกาย เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ในการใช้แบบพื้นบ้าน จะนำมาทำเป็นยาลูกกลอน โดยเอาผงแห้งมาผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน หรือทำเป็นยาตองเหล้าและตองน้ำผึ้ง แต่ในปี จจุบันจะพบเห็นผลิตภัณฑ์ของกระชายดำวางจำหน่ายในท้องตลาด ในหลากหลายรูปแบบ เช่น ชาชง ยาแคปซูล ยา น้ำ ยาเม็ด กาแฟ และไวน์กระชายดำ ซึ่งเป็นที่นิยมมาก

สำหรับการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับฤทธิ์ ทางชีวภาพและเภสัชวิทยาของกระชายดำ สนับสนุนสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางเพศของกระชายดำ พบว่าสารสกัดเอทานอลจากเหง้า มีผลทำให้พฤติกรรมทางเพศของสัตว์ทดลองดีขึ้น และมีผลต่ออวัยวะสืบพันธุ์โดยเพิ่มน้ำหนักของท่อพักเชื้ออสุจิ ถุงน้ำอสุจิ ต่อมลูกหมาก และกล้ามเนื้ออวัยวะของหนู

สารสกัดจากเหง้ายังมีผลเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะเพศของสัตว์ทดลอง มีฤทธิ์ยับยั้งการหดตัวของกล้ามเนื้อเรียบของคชาต (carvenosum) ของหนูแรท และกล้ามเนื้อเรียบอวัยวะเพศของผู้คนที่ได้จากการผ่าตัดแปลงเพศ ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดจึงไหลเวียนเข้าสู่อวัยวะเพศได้ดี ทำให้อวัยวะเพศเกิดการแข็งตัว นอกจากนี้สารสกัดเอทานอลและสารกลุ่มฟลาโวนอยด์มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ phosphodiesterase ทำให้กล้ามเนื้อหลอดเลือดคลายตัวและขยาย เลือดจึงไหลเวียนเข้าสู่อวัยวะเพศได้ดี

การศึกษาในอาสาสมัครเพศชายที่มีสุขภาพดี อายุเฉลี่ย 65.05 ± 3.5 ปี ที่รับประทานแคปซูลสารสกัดเอทานอลจากกระชายดำ ขนาด 25 และ 90 มก./วัน เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าสารสกัด ขนาด 90 มก./วัน มีผลเพิ่มการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางเพศ (erotic stimuli) ของอาสาสมัครได้ โดยเพิ่มขนาดและความยาวขององคชาติ ลดระยะเวลาในการหลั่งน้ำกาม และเพิ่มความพึงพอใจต่อการแข็งตัว (erection satisfaction) และผลยังคงอยู่จนถึง 2 เดือนที่ได้รับสารสกัดอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อหยุดให้สารสกัดก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แต่แคปซูลกระชายดำไม่มีผลต่อระดับของฮอร์โมน testosterone, FSH, LH, cortisol และ prolactin

จากข้อมูลรายงานการวิจัยจะเห็นว่า กระชายดำมีผลเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ โดยมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะเพศ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะเพศคลายตัว ส่งผลให้เกิดการแข็งตัวของอวัยวะเพศได้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มาสนับสนุนสรรพคุณพื้นบ้านของกระชายดำในการเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ กระชายดำไม่ได้เป็นยาปลูกอารมณ์ทางเพศ แต่ช่วยทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่าย และบอ่ยขึ้น มีระยะเวลาในการแข็งตัวที่นานขึ้น สำหรับข้อมูลการศึกษาในคนยังมีน้อย จึงยังไม่มีคำแนะนำเรื่องขนาดที่เหมาะสมและข้อมูลเรื่องความปลอดภัย เมื่อต้องใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แม้จะยังไม่มีความรู้หรือข้อควรระวังการใช้กระชายดำ แต่มีบางรายงานที่ระบุว่ากระชายดำในรูปแบบการรับประทานทำให้ระดับเกิดความผิดปกติได้ หากใช้ในขนาดสูง หรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับตับจึงควรหลีกเลี่ยง และในคนที่ ทั่วไปก็ไม่ควรใช้ในขนาดสูงหรือติดต่อกันเป็นเวลานานเช่นกัน นอกจากนี้ไม่ควรใช้ในเด็กหรือสตรีมีครรภ์ เนื่องจากยังขาดข้อมูลด้านความปลอดภัยในการใช้ และควรระวังการเกิดอันตรกิริยากับยาแผนปัจจุบัน เช่น sildenafil (ยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ) เพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงจากการใช้ยามากขึ้น ดังนั้นอาจต้องรอผลการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อให้ใช้สมุนไพรได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัยมากขึ้น