

## กระชายดำกับสมรรถภาพทางเพศชาย

อรัญญา ศรีบุศราคม  
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร  
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



เมื่อพูดถึงสมุนไพรไทยสำหรับเพศชาย กระชายดำนับเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่เชื่อกันว่า มีสรรพคุณช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ทำให้ท่านชายพิถีพิถันได้ จึงทำให้ในระยะหนึ่งเกิดกระแสกระชายดำฟีเวอร์ มีการส่งเสริมให้ปลูก และทำเป็นผลิตภัณฑ์โอท็อปออกมาวางจำหน่ายเป็นจำนวนมาก กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้กระชายดำเป็นหนึ่งในสมุนไพร 5 ตัว ที่เป็นโปรดักส์แชมเปียนอีกด้วย

กระชายดำเป็นพืชในวงศ์เดียวกับ กระชาย ข่า ขิง และขมิ้น (Zingiberaceae) มีชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Kaempferia parviflora* Wall. ex Baker ชื่อภาษาอังกฤษ คือ black ginger เนื่องจากมีลักษณะเหง้าคล้ายขิง แต่เนื้อในมีสีม่วงดำ กระชายดำเป็นพืชพื้นเมืองเขตร้อนของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยพบขึ้นตามธรรมชาติบนภูเขา ในพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล 630 ม. หรือมากกว่า ปัจจุบันมีการปลูกทั่วทุกภูมิภาคของไทย ซึ่งแหล่งปลูกที่สำคัญส่วนใหญ่อยู่ในเขตจังหวัดเลย เพชรบูรณ์ พิษณุโลก เชียงใหม่ และเชียงราย กระชายดำสามารถจำแนกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ โดยพิจารณาจากสีของเนื้อในเหง้า ได้แก่ กลุ่มที่มีเนื้อในเหง้าสีม่วง ม่วงเข้ม จนถึงม่วงดำ และกลุ่มที่มีเนื้อในเหง้าสีจาง เนื่องจากมีความเชื่อว่าสีของเนื้อในเหง้าเป็นตัวบ่งชี้คุณภาพของกระชายดำ ในทางการค้าจึงมักนิยมกระชายดำมีเนื้อในเหง้าสีม่วงเข้มซึ่งเชื่อว่ามีคุณภาพดี ถ้าเนื้อเป็นสีม่วงอ่อนจะถูกตัดไปเป็นกระชายม่วงซึ่งเชื่อว่าคุณภาพด้อยกว่า

ในเหง้ากระชายดำ ประกอบด้วยสารสำคัญต่างๆ 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 ส่วนพันธุ์ที่มีเนื้อในเหง้าสีจางจะมีปริมาณน้ำมันหอมระเหยสูงกว่าพันธุ์ที่มีสีเข้ม

สรรพคุณในตำรายาไทยของกระชายดำ ระบุว่า เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกาม เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ในการใช้แบบพื้นบ้าน จะนำมาทำเป็นยาลูกกลอน โดยเอาผงแห้งมาผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอน หรือทำเป็นยา ดองเหล้าและดองน้ำผึ้ง แต่ในปัจจุบันนี้จะพบเห็นผลิตภัณฑ์ของกระชายดำวางจำหน่ายในท้องตลาด ใน หลากหลายรูปแบบ เช่น ชาชง ยาแคปซูล ยาน้ำ ยาเม็ด กาแฟ และไวน์กระชายดำ ซึ่งเป็นที่นิยมมาก

สำหรับการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับฤทธิ์ทางชีวภาพและเภสัชวิทยาของกระชายดำที่ สนับสนุนสรรพคุณที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางเพศของกระชายดำ พบว่าสารสกัดเอทานอลจากเหง้ามีผลทำ ให้พฤติกรรมทางเพศของสัตว์ทดลองดีขึ้น และมีผลต่ออวัยวะสืบพันธุ์โดยเพิ่มน้ำหนักของท่อพักเชื้ออสุจิ ถุงน้ำ อสุจิ ต่อมลูกหมาก และกล้ามเนื้อของหนู

สารสกัดจากเหง้ายังมีผลเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะเพศของสัตว์ทดลอง มีฤทธิ์ยับยั้งการหดตัว ของกล้ามเนื้อเรียบของคชาต (carvenosum) ของหนูแรท และกล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะเพศผู้ของคนที่ได้จากการ ผ่าตัดแปลงเพศ ซึ่งส่งผลให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดจึงไหลเวียนเข้าสู่อวัยวะเพศได้ดี ทำให้อวัยวะเพศเกิดการ แข็งตัว นอกจากนี้สารสกัดเอทานอลและสารกลุ่มฟลาโวนอยด์มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ phosphodiesterase ทำ ให้กล้ามเนื้อหลอดเลือดคลายตัวและขยาย เลือดจึงไหลเวียนเข้าสู่อวัยวะเพศได้ดี

การศึกษาในอาสาสมัครเพศชายที่มีสุขภาพดี อายุเฉลี่ย  $65.05 \pm 3.5$  ปี ที่รับประทานแคปซูลสารสกัดเอ ทานอลจากกระชายดำ ขนาด 25 และ 90 มก./วัน เป็นเวลา 2 เดือน พบว่าสารสกัด ขนาด 90 มก./วัน มีผล เพิ่มการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางเพศ (erotic stimuli) ของอาสาสมัครได้ โดยเพิ่มขนาดและความยาวของ องคชาติ ลดระยะเวลาในการหลั่งน้ำกาม และเพิ่มความพึงพอใจต่อการแข็งตัว (erection satisfaction) และ ผลยังคงอยู่จนถึง 2 เดือนที่ได้รับสารสกัดอย่างต่อเนื่อง แต่เมื่อหยุดให้สารสกัดก็จะกลับเข้าสู่ภาวะปกติ แต่ แคปซูลกระชายดำไม่มีผลต่อระดับของฮอร์โมน testosterone, FSH, LH, cortisol และ prolactin

จากข้อมูลรายงานการวิจัยจะเห็นว่า กระชายดำมีผลเพิ่มสมรรถภาพทางเพศได้ โดยมีผลต่อพฤติกรรม ทางเพศ เพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังอวัยวะเพศ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของอวัยวะเพศคลายตัว ส่งผลให้เกิดการ แข็งตัวของอวัยวะเพศได้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่มาสนับสนุนสรรพคุณพื้นบ้านของกระชายดำในการเพิ่มสมรรถภาพ ทางเพศ กระชายดำไม่ได้เป็นยาปลูกอรรถภาพทางเพศ แต่ช่วยทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่าย และบ่อยขึ้น มี ระยะเวลาในการแข็งตัวที่นานขึ้น สำหรับข้อมูลการศึกษาในคนยังมีน้อย จึงยังไม่มีคำแนะนำเรื่องขนาดที่ เหมาะสมและข้อมูลเรื่องความปลอดภัย เมื่อต้องใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน แม้จะยังไม่มีข้อห้ามหรือข้อ ควรระวังการใช้กระชายดำ แต่มีบางรายงานที่ระบุว่ากระชายดำในรูปแบบการรับประทานทำให้ตับเกิดความ ผิดปกติได้ หากใช้ในขนาดสูง หรือใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ดังนั้นผู้ที่มีความผิดปกติเกี่ยวกับตับจึงควร หลีกเลี่ยง และในคนทั่วไปก็ไม่ควรใช้ในขนาดสูงหรือติดต่อกันเป็นเวลานานเช่นกัน นอกจากนี้ไม่ควรใช้ในเด็ก หรือสตรีมีครรภ์ เนื่องจากยังขาดข้อมูลด้านความปลอดภัยในการใช้ และควรระวังการเกิดอันตรกิริยากับยา แผนปัจจุบัน เช่น ยา sildenafil (ยารักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ) เพราะอาจทำให้เกิดผลข้างเคียง จากการใช้อย่างมากขึ้น ดังนั้นอาจต้องรอผลการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ใช้สมุนไพรได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความปลอดภัยมากขึ้น