



ถั่งเช่า

โดยแพทย์จีน วรชัย คงแสงไชย
สถาบันการแพทย์ไทย-จีน

ถั่งเช่านับเป็นสมุนไพรจีนที่ถือว่าเป็นสุดยอดของยาบำรุง มีประวัติการใช้ในสาธารณรัฐประชาชนจีนมาหลายร้อยปี ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ทางการแพทย์แผนจีนมีการบันทึกถึงถั่งเช่า ครั้งแรกในยุคราชวงศ์ซิง ในปี ค.ศ. ๑๗๕๗ ในตำราเป็นเฉ่าฉงซิน ปัจจุบันถั่งเช่าที่ได้จากธรรมชาติหายากและมีราคาแพงมาก จึงมีการผลิตเชิงพาณิชย์ โดยวิธีเพาะเลี้ยงเนื้อเยื่อ แต่ยังคงมีราคาแพง ผู้ประกอบการที่ไม่ซื่อสัตย์อาจนำสมุนไพรชนิดอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแต่ราคาถูกกว่ามาปนปลอมหรือมาทดแทน หรือนำวัสดุอื่น ๆ มาประดิษฐ์เลียนแบบ ดังนั้น ในการเลือกซื้อถั่งเช่าจึงต้องระมัดระวังให้มาก ต้องศึกษาแหล่งที่มา ลักษณะจำเพาะของสมุนไพร และซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้

ถั่งเช่า มีชื่อเรียกหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็น ถั่งเช่า (虫草) หรือ ตั่งถั่งเช่า (冬虫草) หรือ ตั่งถั่งแห่เช่า (冬虫夏草) ซึ่งเป็นการออกเสียงแบบภาษาจีนแต้จิ๋ว ส่วนในภาษาจีนกลางจะออกเสียงว่า ฉงเฉ่า หรือ ตงฉงเฉ่า หรือ ตงฉงเซี่ยเฉ่า

ถั่งเช่า แปลเป็นไทยว่า หญ้าหนอน ส่วนตั่งถั่งแห่เช่า แปลว่า ฤดูหนาวเป็นหนอนฤดูร้อนเป็นหญ้า ทั้งนี้ เพราะถั่งเช่าประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นตัวหนอนผีเสื้อ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hepialus armoricanus* Oberthier และส่วนที่เป็นเห็ดรา ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc. โดยหนอนจะจำศีลอยู่ใต้ดินในฤดูหนาว และถูกสปอร์ของเห็ดราอาศัยเป็นปรสิตดูดสารอาหารและแร่ธาตุจากตัวหนอนนั้น และเติบโตสร้างเส้นใยออกจากส่วนหัวของตัวหนอนในฤดูร้อน เมื่อชุดตัวหนอนขึ้นจากดินแล้วล้างน้ำให้สะอาด แล้วตากแห้ง ก็จะกลายเป็นสมุนไพรถั่งเช่า โดยจะพบถั่งเช่าได้ในแถบทุ่งหญ้าบนภูเขา ที่สูงจากระดับน้ำทะเล ๓,๐๐๐ - ๔,๗๐๐ เมตร เช่น ประเทศจีน(ทิเบต) เนปาล และภูฏาน ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงถั่งเช่าสีทองในประเทศไทย ซึ่งเป็นราสกุลเดียวกับถั่งเช่า แต่คนละชนิด(species) และมีการกล่าวอ้างว่าดีกว่า ซึ่งจะต้องมีการศึกษาพิสูจน์ ต่อไป

ลักษณะภายนอกของถั่งเช่า ประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ เป็นซากหนอนที่ตายแล้วมีลักษณะคล้ายหนอนไหมยาว ๓ - ๕ เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลาง ๓ - ๘ มิลลิเมตร ผิวสีเหลืองเข้มถึงสีน้ำตาลแกมเหลือง มีวงแหวน ๒๐ - ๓๐ วง วงแหวนส่วนที่อยู่ใกล้หัวค่อนข้างเล็ก ส่วนหัวมีสีน้ำตาลแดง ส่วนท้องมีขา ๘ คู่ ซึ่งอยู่ใกล้ส่วนหัว ๓ คู่ ส่วนกลาง ๔ คู่ และใกล้ส่วนหาง ๑ คู่ โดย ๔ คู่ ที่อยู่ตรงกลางจะเห็นได้ชัดเจน เนื้อเปราะหักง่าย รอยหักค่อนข้างเรียบ มีสีขาวแกมเหลืองอ่อน ส่วนที่ ๒ เป็นเห็ดราเป็นรูปทรงกระบอกเล็กเรียวยาว ๔ - ๗ เซนติเมตร เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๓ มิลลิเมตร ผิวสีน้ำตาลถึงสีน้ำตาลเข้มส่วนบนพองเล็กน้อย ส่วนล่างค่อนข้างเล็ก มีกลิ่นคาวเล็กน้อย รสขมเล็กน้อย





ถั่งเช่า

โดยแพทย์จีน วรชัย คงแสงไชย
สถาบันการแพทย์ไทย-จีน

ถั่งเช่าอุดมไปด้วยสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ โพลีแซคคาไรด์ (Galactomannan) นิวคลีโอไทด์ (Adenosine Cordycepin) Cordycepic acid กรดอะมิโน และสเตอรอล (Ergosterol Beta-sitosterol) นอกจากนี้ยังประกอบด้วยสารอาหารสำคัญอื่น ๆ เช่น โปรตีน วิตามินต่าง ๆ (Vit E K B๑ B๒ และB๑๒) และแร่ธาตุต่าง ๆ (โพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียมเหล็ก สังกะสี และซิลิเนียม)

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของถั่งเช่ามุ่งเน้นที่ผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย ระบบทางเดินหายใจ ต่อมหมวกไต และมะเร็ง ถั่งเช่ามีฤทธิ์เพิ่มประสิทธิภาพการกลืนกินของเซลล์แมคโครฟาจ (macrophage) กระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนต่อมหมวกไตในหนูถีบจักร ยาต้มถั่งเช่ามีฤทธิ์ช่วยเพิ่มจำนวนสเปิร์มและการเคลื่อนไหวของอสุจิ และเพิ่มระยะเวลาการนอนหลับ รวมทั้งปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับในหนูถีบจักรให้ดีขึ้น นอกจากนี้ถั่งเช่ายังมีฤทธิ์ลดระยะเวลาและความรุนแรงของโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะในหนูถีบจักรที่ถูกเหนี่ยวนำโดยสารaconite และมีฤทธิ์ลดสาร TG, TC, LDL และ VLDL แต่เพิ่มสารHDLในหนูขาว รวมทั้งมีฤทธิ์ขยายและผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลอดเลือดเพื่อบรรเทาโรคหอบหืด

สรรพคุณในทางการแพทย์แผนจีน

ถั่งเช่า เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์กลาง ค่อนอุ่น รสหวาน เข้าเส้นลมปราณไตและปอด มีสรรพคุณบำรุงไต เสริมปอด ห้ามเลือด และขับเสมหะ โดยมีขนาดและวิธีใช้ คือ ครั้งละ ๕ - ๑๕ กรัม ต้มหรือตุ๋น หรือทำเป็นยาเม็ดหรือยาผงรับประทาน โดยสรรพคุณหลัก ๆ ที่กล่าวกันไว้ในตำราการแพทย์แพทย์จีน มีด้วยกัน ๖ ประการ คือ

๑. รักษาอาการไอเรื้อรัง : อาการไอ หอบหืด หลอดลมอักเสบเรื้อรังที่มีอาการไม่รุนแรงเสมหะมาก สีขาว มีอาการเรื้อรังเป็น ๆ หาย ๆ รวมทั้งผู้ป่วยถุงลมโป่งพอง แต่ไม่เหมาะกับการไอที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศ และต้องไม่ใช่การไอที่เกิดในระยะเฉียบพลัน มีไข้ตัวร้อน เสมหะเหลือง และฝ้าลิ้นเหลือง
๒. รักษาเหงื่อออกมากผิดปกติ : บางคนเหงื่อออกง่าย ทั้งที่อากาศก็ไม่ร้อนมาก หรือเคลื่อนไหวเพียงเล็กน้อยเหงื่อก็ออกแล้ว ซึ่งแสดงถึงลมปราณพร่อง อีกอาการหนึ่ง คือ เหงื่อลั่นออกหรือเหงื่อออกเวลาหลับ ซึ่งแสดงถึงภาวะอินพร่อง
๓. รักษาอาการปวดเมื่อยเอน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ : อาการปวดเอนจากไตพร่องซึ่งมีอาการปวดเอนแบบเมื่อย ๆ เมื่อกดนิ้วจะรู้สึกสบาย ขาเข้าไม่มีแรง ทำงานหนักจะปวดเมื่อยมากขึ้น ถ้านอนพักจะรู้สึกดีขึ้น อาการเป็น ๆ หาย ๆ บางรายมีสมรรถภาพทางเพศเสื่อมด้วย แต่ไม่เหมาะกับการปวดเอนจากเลือดคั่งซึ่งมีอาการปวดเฉพาะที่ เหมือนถูกแทงหรือเกิดจากอุบัติเหตุ หรือพวกที่ปวดเอนจากความเย็นชื้นซึ่งเวลาฝนอาการจะรุนแรงขึ้น





งั่งเช่า

โดยแพทย์จีน วรชัย คงแสงไชย
สถาบันการแพทย์ไทย-จีน

๔. ช่วยรักษาภาวะไตอักเสบเรื้อรัง : คนที่ไตอักเสบเรื้อรังหรือการทำงานของไตเสื่อมลงทำให้ของเสียตกค้างไม่สามารถขับทิ้งได้ ถ้าเป็นมากต้องล้างไตหรือเปลี่ยนไต ซึ่งการวิจัยพบว่า งั่งเช่ามีบทบาทในการลดระดับครีเอตินิน(Creatinine) ลดการรั่วไหลของโปรตีนในปัสสาวะ เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของไต

๕. ช่วยลดภาวะแทรกซ้อนของเคมีบำบัดจากการรักษามะเร็ง : งั่งเช่ามีบทบาทในการป้องกันมะเร็ง โดยการเสริมภูมิคุ้มกัน และลดผลข้างเคียงของเคมีบำบัด ซึ่งต้องใช้คู่กับยาสมุนไพรจีนตัวอื่นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพให้ดียิ่งขึ้น

๖. เสริมบำรุงร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน ขจัดความเหนื่อยล้า : รักษาอาการเมื่อยล้าส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มที่มีสาเหตุจากร่างกายเสื่อมชรา หลังเจ็บป่วย หลังคลอดหรือคนที่มีโรค เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ซึ่งก็ต้องควบคุมอาการต่าง ๆ ให้ดีด้วยอย่างไรก็ตาม ควรปรึกษาแพทย์หรือแพทย์แผนจีนก่อนรับประทานงั่งเช่า เพื่อความถูกต้องและความปลอดภัยในการใช้สมุนไพร

ข้อควรระวัง

๑. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากงั่งเช่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ ซึ่งจะไปเสริมฤทธิ์กับยาลดน้ำตาลในเลือด

๒. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกันป้องกันการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด เนื่องจากงั่งเช่ามีฤทธิ์ต้านการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด

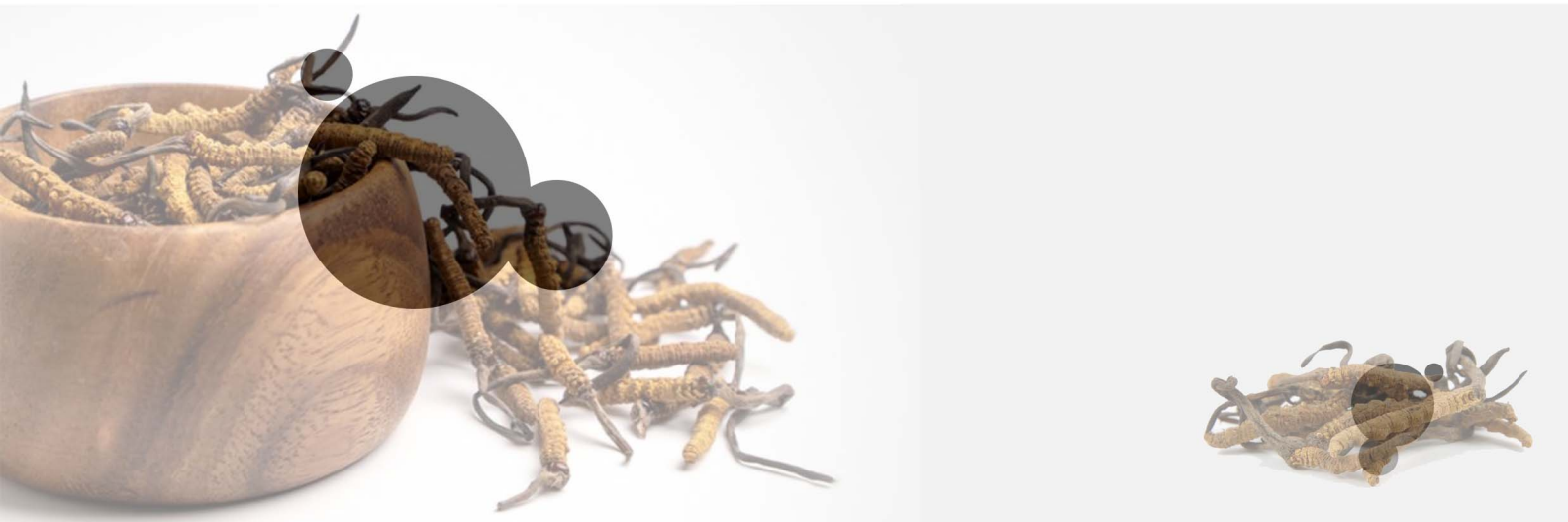
๓. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน เพราะงั่งเช่ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน

๔. ผู้ที่มีภาวะร่างกายอักเสบ หรือมีความร้อน เพราะงั่งเช่ามีฤทธิ์ค่อนข้างเย็น (หยาง)

๕. ในหญิงตั้งครรภ์หรือระหว่างให้นมลูก ขณะเป็นไข้หวัด เลือดออกในสมอง มีภาวะแกร่งหรือร่างกายยังมีเสียชี่ (ปัจจัยก่อโรค) ไม่ควรรับประทาน

๖. เนื่องจากงั่งเช่ามีราคาแพง จึงควรระวังของปลอม

๗. การพิจารณาใช้งั่งเช่านั้น ต้องคำนึงให้สอดคล้องกับฐานะ สภาพร่างกาย และโรคที่เป็นอยู่ มิฉะนั้นจะสิ้นเปลืองเงิน และเป็นผลเสียต่อสุขภาพด้วย เพราะในทางคลินิกสามารถใช้ยาสมุนไพรหลายตัวที่มีราคาถูกลงกว่ามาแทนงั่งเช่าได้



เอกสารอ้างอิง

- 1 . <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/153/%E0%B8%96%E0%B8%B1%E0%B9%88%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%B2-%E0%B8%8A%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B4%E0%B9%88%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%96%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E-%E0%B9%84%E0%B8%94%E0%B9%89%E0%B8%88%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%87%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B7%E0%B8%AD/>
2. วารสารกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ปีที่ 12 ฉบับที่ 1
3. ศูนย์ข้อมูลยาสมุนไพร การแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก – สมุนไพรถั่งเช่า
4. ถั่งเช่า...การใช้ทางคลินิกของแพทย์จีน โดย แพทย์จีนจรัส ตั้งอร่ามวงศ์
5. ถั่งเช่า...สุดยอดสมุนไพร โดย นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล
6. ถั่งเช่า...ของแท้หรือของปลอม โดย ญญ.เย็นจิตร เตชะดำรงสิน