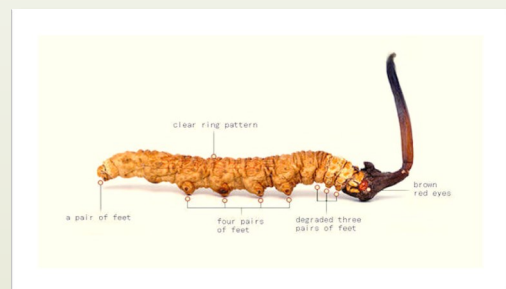




"ถึงเช่า" ดีจริง หรือแอบอ้าง

"ถึงเช่า" ถือเป็นสมุนไพรที่มีมูลค่าสูงในตลาดของคนรักสุขภาพ และกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นที่นิยมนิยามยาวนาน โดยกลุ่มผู้ที่บริโภคถึงเช่าเชื่อกันว่า สมุนไพรที่มีรูปร่างคล้ายหนอนชนิดนี้ดีต่อสุขภาพ และที่สำคัญมันช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ Research Story ฉบับนี้จึงขอกล่าวถึงถึงเช่า โดยมีข้อมูลจากงานวิจัยมาสนับสนุนว่าจริง ๆ แล้วสมุนไพรรูปร่างคล้ายหนอนนี้มีสรรพคุณตามคำกล่าวอ้างเหล่านั้นหรือไม่

ถึงเช่า หรือ "ไวอากร้าแห่งเทือกเขาหิมาลัย" มีชื่อเรียกในภาษาจีนว่า "ตึงถึงเช่า" หรือ "ตึงถึงแท้เช่า" แปลเป็นไทยว่า "ฤดูหนาวเป็นหนอน ฤดูร้อนเป็นหนอน" จึงเรียกว่า "หนอนหนอน" ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นตัวหนอนของผีเสื้อ และบนตัวหนอนมีเชื้อราเห็ดชนิดหนึ่ง ก่อนที่หนอนและเชื้อราจะมาเจอกันและจับคู่เป็นถึงเช่านั้น หลายคนอาจอยากรู้อย่างไร



จากรูปจะเห็นวงจรการกำเนิดถึงเช่า เริ่มต้นจากการวางไข่ของผีเสื้อจนกลายเป็นหนอน ซึ่งหนอนชนิดนี้ในฤดูหนาวจะฝังตัวจำศีลอยู่ในดินภูเขาหิมาลัย เมื่อน้ำแข็งเริ่มละลายตัวหนอนเหล่านี้ก็จะกินสปอร์เห็ดที่ผุมาตกยังพื้นดินและเมื่อถึงฤดูร้อนสปอร์ที่หนอนกินเข้าไปเริ่มเจริญเติบโตเป็นเส้นใย โดยอาศัยการดูดสารอาหารและแร่ธาตุจากตัวหนอน จากนั้นตัวหนอนค่อย ๆ ตายไปในที่สุด และเห็ดที่เกิดจากซากหนอนเหล่านี้ต้องการแสงแดดจึงงอกขึ้นสู่พื้นดิน รูปลักษณ์ภายนอกที่เราเห็นจึงมีลักษณะคล้ายไม้กระบอก

ถึงแม้ว่าถึงเข้าจะมีรูปร่างจะแปลกประหลาด ถึงเข้าก็ยังเป็นสมุนไพรที่มีการใช้อย่างแพร่หลายในประเทศจีนนานนับศตวรรษ โดยคนจีนเชื่อว่าหนอนชนิดนี้มีสรรพคุณทางยาที่ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ บำรุงร่างกาย บำรุงอวัยวะภายใน เช่น ปอด ตับ และไต

อย่างไรก็ตาม เมื่อไม่นานมานี้กระทรวงสาธารณสุขของจีน ประกาศให้ตัดถึงเข้าออกจากบัญชีอาหารเสริมสุขภาพ เนื่องจากถึงเข้าที่ขายในประเทศจีนนั้นมีปริมาณสารหนูเกินมาตรฐานเมื่อบริโภคต่อเนื่องเป็นเวลานาน จากนั้นสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เผยแพร่ข้อมูลโดยระบุว่าถึงแม้ถึงเข้ามีการใช้อย่างแพร่หลายและมีราคาสูง แต่ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาในคนอย่างเป็นระบบมีจำนวนน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นกรณีศึกษาเล็ก ๆ เท่านั้น นอกจากนี้ยังมีข้อควรระวังในการบริโภคถึงเข้า ดังนี้

1. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน เนื่องจากถึงเข้ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ จะไปเสริมฤทธิ์กับยาลดน้ำตาลในเลือด
2. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน (immunosuppressive) ทั้งนี้เพราะว่าถึงเข้ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
3. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ได้รับยากดภูมิคุ้มกัน (immunosuppressive) ทั้งนี้เพราะว่าถึงเข้ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน
4. ขนาดบริโภคของผู้ใหญ่ (อายุมากกว่า 18 ปี) ในแต่ละวัน ประมาณ 3-9 กรัม ชงกับน้ำร้อน หรือประกอบอาหาร ขนาดการใช้ที่มากเกินไปอาจก่อให้เกิดผลเสียได้
5. การใช้ในหญิงมีครรภ์ หญิงในนมบุตร และในเด็ก ยังมีข้อมูลไม่เพียงพอ
6. ห้ามใช้ในคนที่แพ้เห็ด Cordyceps ผู้ป่วยที่มีอาการหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง และผู้ป่วยที่มีการเต้นของหัวใจผิดปกติ อีกทั้งข้อมูลจากเว็บไซต์ cordyland ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมอีกว่า อาการที่อาจเกิดขึ้นหากร่างกายได้รับถึงเข้ามากเกินไป ได้แก่ อาการคอแห้ง กระหายน้ำ ริมฝีปากแห้ง ปวดท้องคล้ายอาการจุกเสียด ปวดหัวตื้อ ๆ ตาพร่ามัว ขอบตาแดง และอาการรุนแรงที่สุดอาจถึงขั้นเลือดกำเดาออก ทั้งนี้เมื่อเกิดอาการให้หนึ่งพักหนึ่ง ๆ ทานน้ำมาก ๆ หยุดกิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ สักระยะ (1-2 ชั่วโมง) อาการจะทุเลาลงและหายได้เอง



จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าการรับประทานถึงเข้ามีข้อควรระวังมาก ถึงแม้จะเชื่อว่าถึงเข้ามีสรรพคุณทางยา แต่ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาในคนยังมีจำนวนน้อยมาก การบริโภคถึงเข้าอาจส่งผลเสียต่อร่างกายได้ จึงควรใช้อย่างระมัดระวัง นอกจากนี้การใช้สมุนไพรในการรักษาโรค ไม่ว่าจะสมุนไพรชนิดใดก็ตาม ควรอยู่ในการควบคุมของแพทย์หรือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ในการใช้สมุนไพรในการรักษาโรคนั้น ๆ โดยเฉพาะ

อ่านเพิ่มเติม : <https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/918377>

<https://www.cordyland.com/lost-cordy/>