



ทางรอด

ในความขัดแย้งทางภูมิรัฐศาสตร์และนานาชาติวิกฤติโลก

ดร.ภญ.สุภาภรณ์ ปิติพร

ประธานกรรมการบริหาร มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรฯ





ผลกระทบจากนานาวิกฤตโลก

- วิกฤตสงครามและความไม่สงบ อาจทำให้การขนส่งยาแผนปัจจุบันหยุดชะงัก วัตถุดิบขาดแคลน คลังยาถูกทำลาย
- โรคระบาดอุบัติใหม่/ภัยพิบัติ เกิดภาวะที่มีผู้ป่วยจำนวนมากจนยาหลักไม่เพียงพอ ทำให้ต้องใช้สมุนไพร เพื่อบรรเทาอาการ หรือรักษา เช่น การระบาดของโควิด-19 ใช้ฟ้าทะลายโจร กระชาย ในการรักษา
- ภาวะขาดแคลนยาหลัก ในพื้นที่ห่างไกล หรือช่วงภัยพิบัติทางธรรมชาติ ที่ทำให้โรงพยาบาลไม่สามารถให้บริการได้ตามปกติ
- ในสถานการณ์ฉุกเฉินที่ผู้ป่วยไม่สามารถพบแพทย์ตามนัดได้ โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ขาดการรักษาต่อเนื่อง จำเป็นต้องใช้สมุนไพรช่วยประคองอาการ



ผลกระทบบนานาวิกฤตโลก

ต่อความมั่นคงด้านยา อาหาร และสุขภาพของไทย

1. ความมั่นคงด้านยาและเวชภัณฑ์

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) เปิดเผยว่า ประเทศไทยพึ่งพาการนำเข้าวัตถุดิบยาจากต่างประเทศสูงถึง 80%

- ความตึงเครียดในตะวันออกกลางส่งผลต่อการขนส่งผ่าน "ช่องแคบฮอร์มุซ" และค่าระวางเรือที่พุ่งสูงขึ้น ต้นทุนนำเข้าสารตั้งต้นยาและเม็ดพลาสติก สำหรับบรรจุภัณฑ์ยาแพงขึ้น
- หากสงครามยืดเยื้อ อาจเกิดภาวะ "สต็อกยาตึงตัว" ขาดแคลนยาในการรักษาโรคพื้นฐาน โรคเรื้อรัง และโรคฉุกเฉิน เช่น อุบัติเหตุ วิกฤตสงคราม สารเคมีระเบิด การรั่วไหลของสารพิษ รวมถึงยาบางชนิดที่มีความซับซ้อนสูงซึ่งนำเข้าจากสหรัฐฯ และยุโรปอาจเข้าถึงได้ยากขึ้นหรือมีราคาสูงขึ้นอย่างมาก

ต้องเตรียมการรับมือกับความเสี่ยง

ลดการพึ่งพาต่างชาติ

เพิ่มขีดความสามารถในการพึ่งตนเองให้กับประชาชน

ผลกระทบบนานาวิกฤตโลก

ต่อความมั่นคงด้านยา อาหาร และสุขภาพของไทย

2. ความมั่นคงด้านอาหาร

แม้ไทยจะเป็น "ครัวของโลก" แต่ต้นทุนการผลิตอาหารผูกติดกับราคาพลังงานและปัจจัยการผลิตโลก

- ต้นทุนพลังงาน: ราคาน้ำมันที่แต่ละระดับ \$100-\$150 ต่อบาร์เรล ค่าขนส่งสินค้าเกษตรและค่าไฟในโรงงานแปรรูปอาหารแพงขึ้น
- สงครามส่งผลกระทบต่อราคา "ปุ๋ย" และ "อาหารสัตว์" ซึ่งไทยนำเข้าวัตถุดิบจากต่างประเทศ ทำให้ ราคาเนื้อสัตว์และพืชผลในประเทศขยับสูงขึ้น
- การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change) ทำให้ผลผลิตทางการเกษตรไม่แน่นอน เช่น ปรากฏการณ์เอลนีโญ/ลานีญา ซ้ำเติมให้ ราคาอาหารพื้นฐาน เช่น ข้าว และผัก มีความผันผวน

3. ความมั่นคงด้านสุขภาพและกลุ่มเปราะบาง

กลุ่มเปราะบาง (ผู้สูงอายุ ผู้มีรายได้น้อย ผู้ป่วยติดเตียง) เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบหนักที่สุด

- **ค่าครองชีพ vs สุขภาพ** ราคาอาหารและน้ำมันแพงขึ้น (เงินเฟ้อ) รายได้เท่าเดิม แต่เข้าถึงยาพื้นฐานยากขึ้น ค่าเดินทางไป รพ. แพง ขาดสารอาหาร, ความเครียดสะสม, ปัญหาสุขภาพจิต
- **ภาระของระบบสาธารณสุข** ต้นทุนการดำเนินงานของโรงพยาบาลสูงขึ้นจากค่าไฟและค่ายา แต่การจัดสรรงบประมาณอาจทำได้จำกัด เนื่องจากเศรษฐกิจชะลอตัว (GDP ไทยอาจโตเหลือเพียง 1.3%)
- **การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Change)** นำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ และฝุ่น PM2.5 ที่รุนแรงขึ้น ซึ่งกระทบต่อระบบทางเดินหายใจของเด็กและผู้สูงอายุ ป่วยง่าย หายยาก

ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ

ฟื้นความรู้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หยิบพืชผักมาเป็นยา หยิบหญ้าเป็นอาหาร

อย. แก้มเกมวิกฤตพลังงาน จัดพิมพ์คู่มือ

“ตุ๋นยาลับ ฉบับรอบบ้าน”

เปลี่ยนพืชสวนครัวเป็นยา ช่วยลดค่าครองชีพ



แสกน
ดาวนี้โหลด
E-Book



ปลูก
เก็บกิน
แปรรูป
ซ่อมใช้
ให้คุ้มเคย

ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ

แกง



ส้ม

ความเปรี้ยว....

เครื่องเทศ

น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย
เพิ่มการดูดซึม

เครื่องเทศ

น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย
เพิ่มการดูดซึม

เครื่องเทศ

น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย
เพิ่มการดูดซึม

เครื่องเทศ

น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย
เพิ่มการดูดซึม

เครื่องเทศ

น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย
เพิ่มการดูดซึม

เครื่องเทศ

น้ำมันหอมระเหย | ช่วยย่อย
เพิ่มการดูดซึม

แร่ธาตุ
ถูกดูดซึมได้ดีขึ้น

โปรตีน
ถูกย่อยง่ายขึ้น

สร้างพลังงาน
ระดับเซลล์

พริก

พริก

พริก

มีส่วนช่วยป้องกันโรค

- หัวใจและหลอดเลือด
- มะเร็ง
- กระดูกพรุน
- โรคอ้วนและเมตาบอลิกซินโดรม
- ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ

มีส่วนช่วยฟื้นฟู

- โรคลำไส้แปรปรวน
- ท้องผูก
- ลำไส้รั่ว
- ภูมิคุ้มกันอ่อน
- อ่อนเพลียเรื้อรัง



บันทึกของแผ่นดินเล่มนี้ บันทึกร่องรอยของ
 ผักอย่างน้อย **133 ชนิด** พืชแต่งรสเปรี้ยวไม่ต่ำกว่า **39 ชนิด**



ตัวอย่าง การเตรียมการรับมือวิกฤติ



สถานการณ์สงคราม อาจมีอุบัติเหตุทางนิวเคลียร์ หรือการใช้อาวุธนิวเคลียร์เกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ



ในต่างประเทศ จึงมีการศึกษา สมุนไพรที่หาได้ง่าย เช่น มะตูม บัวบก



กะเพรา บอระเพ็ด มะขามป้อม ดีปลีขิง หัวหอม กระชาย ขมิ้นชัน รากจืด

ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีศักยภาพ มีฤทธิ์ลดความรุนแรง ลดผลกระทบที่เซลล์จะเสียชีวิต

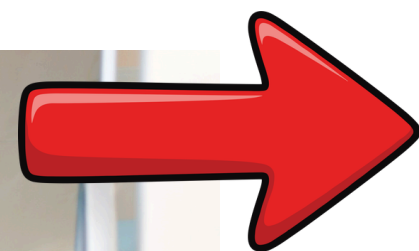
หายจากการได้รับสารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในสภาพแวดล้อม



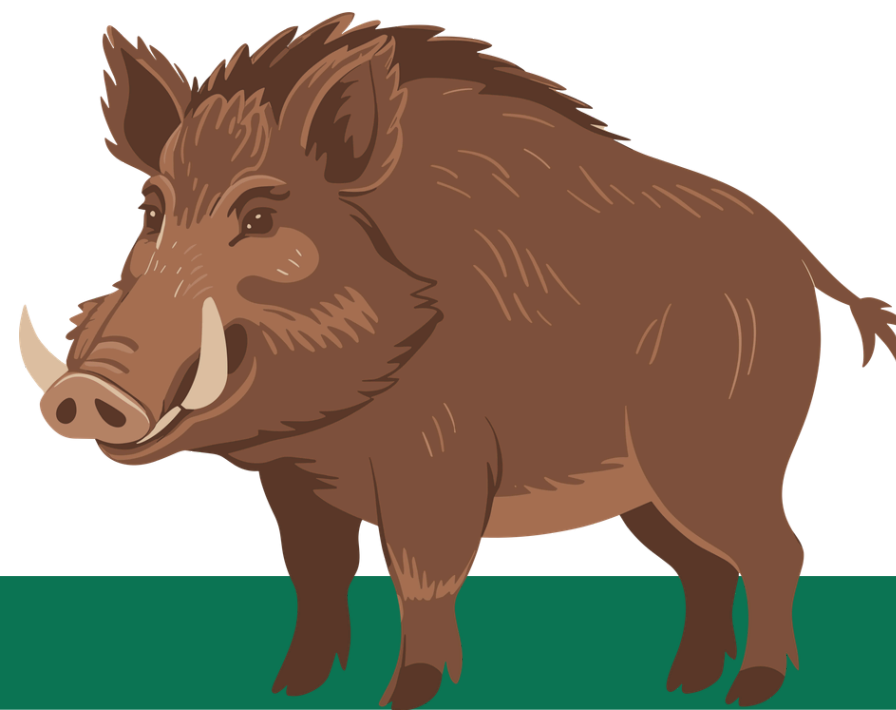
เราเป็นหมูป่าที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารสำเร็จรูป

สูญเสียความรู้ ความสามารถ

ในการหาอาหารที่หลากหลายด้วยตนเอง



ป่วยง่าย พึ่งตนเองไม่ได้



มุ่งสู่ทางเลือกใหม่ที่ไทยจะมั่นคง

ฐานทรัพยากรธรรมชาติ

อาหาร + สมุนไพร ต้องรู้จักต้นไม้-ยาสมุนไพร-อาหาร

ปลูก - กิน - เก็บ (แปรรูป) - ซ่อมใช้ - พร้อมเผชิญ

พืชยืนต้น (Food Forest / ยืนระยะได้)

- แคน ชี่เหล็ก กุ่ม ไชยา มะรุ้ม ขนุน ยอ
พิลังกาสง มะม่วง มะขาม ขนุน กล้าย
มะพร้าว กระท้อน สะเดา ชะอม
- ไม้ (หน่อไม้ = แหล่งคาร์บ/อาหารฉุกเฉิน)
จุดแข็ง: ไม่ต้องปลูกใหม่ทุกปี
อยู่ได้แม้ระบบพัง

ผักพื้นบ้าน (เก็บกินได้ต่อเนื่อง)

ผักหวานบ้าน ผักกูด ผักเชียงดา
ตำลึง ใบชะพลู ใบย่านาง
กระเจี๊ยบเขียว ชี่เหล็ก
จุดแข็ง: ฟื้นตัวเร็ว
โตเองได้ในป่า/รั้วบ้าน

สมุนไพร (ระบบยาในครัวเรือน)

ฟ้าทะลายโจร → ลดไข้ ต้านอักเสบ
ขิง ข่า ตะไคร้ → ระบบย่อย/ลม
ขมิ้น → แผล อักเสบ
ใบพลู ใบมะกรูด → ฆ่าเชื้อ/ขับกลิ่น
จุดแข็ง: ลดการพึ่งพายา

ในโรคพื้นฐาน โรค NCDs โรคฉุกเฉิน หน้า 10



โครงสร้างการอยู่รอด คนเมือง vs คนชนบท



คนเมือง

จุดเปราะบาง คือ ไม่มีแหล่งอาหารผลิตเอง
พึ่ง supply chain 100% พื้นที่ปลูกน้อย
พลังงานและน้ำควบคุมจากส่วนกลาง

ทางรอดของคนเมือง

1. **Micro food system** ปลูกผักในกระถาง สวนผักแนวตั้ง
2. **อาหารเก็บได้นาน** ข้าวสาร ธัญพืช ถั่ว ปลาแห้ง อาหารกระป๋อง สมุนไพรอบแห้ง
3. **สมุนไพรประจำบ้าน** ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเพรา ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน
4. **เครือข่าย เพื่อนบ้าน** = ระบบแลกเปลี่ยน อาหาร/ของใช้ เมื่อระบบสะดุด

**คนเมือง รอดด้วย
การจัดระบบ ลดการพึ่งพาตลาด**

คนชนบท

จุดแข็ง คือ เข้าถึงป่า/ดิน/น้ำ มีพืชอาหารหลากหลาย
มีความรู้ท้องถิ่น

จุดเปราะบาง คือ ถ้าพืชเศรษฐกิจล้ม รายได้หาย
ถ้าความรู้สมุนไพรไม่ถูกส่งต่อ จะใช้ทรัพยากรไม่เต็มที่

ทางรอดของคนชนบท

1. **Food forest รอบบ้าน** ปลูกพืชยืนต้น+ผัก+สมุนไพรผสมกัน ลดการพึ่งพาตลาด
2. **ระบบอาหารจากป่า** หน่อไม้ เห็ด ผักป่า ปลา กุ้ง หอย ตามฤดูกาล
3. **สมุนไพรเป็นระบบสุขภาพ** ใช้พืชท้องถิ่นเป็น “ยาชุมชน” แปรรูปสมุนไพรเก็บไว้ใช้ช่วงขาดแคลน
4. **การถนอมอาหาร** ดอง แห้ง หมัก ทำให้อาหารอยู่ข้ามฤดูได้

**คนชนบท รอดด้วย ความหลากหลายทางชีวภาพ
และการถนอมอาหาร**



ระบบอยู่รอดไทย

เมือง-ชนบท-ชุมชนไพร



ฐานทรัพยากร - ทักษะชีวิต - เชื่อมโยงเมืองกับชนบท

1. ฐานทรัพยากร “กินได้-ใช้ได้-เข้าถึงได้”

- ไม่ใช่แค่ปลูกพืช แต่ต้องออกแบบ “ภูมิทัศน์อาหาร”
- ปรับพื้นที่รัฐ/รกร้าง → แปลงอาหาร-ชุมชนไพร
- “ทุกตำบล ต้องมี “พืชยืนต้นกินได้”
- ตั้ง “ธนาคารเมล็ดพันธุ์ชุมชน”

เป้าหมาย เพื่อไม่ให้คน “เริ่มจากศูนย์”
เวลาเกิดวิกฤติ

2. ต้องสร้างความรู้และประสบการณ์

“อาหาร + ชุมชนไพร = ทักษะเอาชีวิตรอด”

- ต้องรู้-สร้างประสบการณ์ พืชกินได้ในป่า-ในชุมชน
- ชุมชนไพรใช้รักษาเบื้องต้น การแปรรูปอาหาร-ยา
- การทำอาหารจากวัตถุดิบที่มีจำกัด
- สร้าง “คู่มือ 100 พืชรอดชีวิตของพื้นที่”
- ตั้ง “ครัวชุมชน + ครัวเรียนรู้” ทุกอำเภอ
- ฝึกอาสาสมัครชุมชน ให้สามารถห้ามเลือด ทำแผล
- พื้นฐานทั้งในสภาวะปกติ และภาวะวิกฤติ เช่น สงคราม หรือ ภัยพิบัติ ในชุมชนต้องมีคนทำหน้าที่
- ทำระบบ “หมอพื้นบ้านร่วมระบบสาธารณสุข”

เป้าหมาย

คนหนึ่งคน = มีทักษะเอาชีวิตรอดได้ด้วยตนเอง

3. ระบบเชื่อมเมือง-ชนบท

ปัญหาปัจจุบัน คือ

“เมืองพึ่งตลาด ชนบทพึ่งคนกลาง”

- ต้องตั้ง “เครือข่ายอาหารตรงจากชุมชนสู่เมือง”
- สร้าง “Food passport” (รู้ว่าอาหารมาจากไหน)
- สนับสนุน logistics สั้น (short supply chain)
- ระบบแลกเปลี่ยนอาหาร-ชุมชนไพร-แรงงาน

เป้าหมาย เมืองไม่ล่มเมื่อ หน้า 12
supply chain พัง

ตัวอย่าง อภัยภูเบศรโมเดล สร้างเศรษฐกิจจากฐานทรัพยากร เชื่อมโยง ชนบท (เกษตรกร) กับ ผู้บริโภค (เมือง)



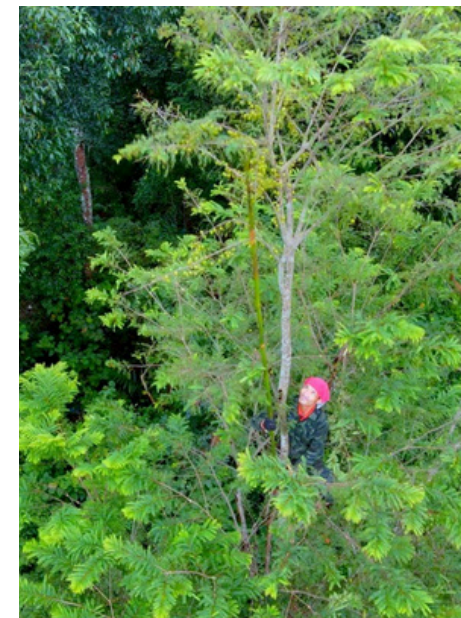
1. ต้นน้ำ : สร้างสถาบันเกษตรกรที่เข้มแข็ง (ต้นทางผลิต)

หัวใจสำคัญไม่ใช่แค่การซื้อขาย แต่คือการเปลี่ยนเกษตรกรรายย่อยให้กลายเป็นกลุ่มก้อนที่ทรงพลัง

- **บทบาทที่เลี้ยง** : อภัยภูเบศรทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา สนับสนุนการรวมกลุ่มเพื่อสร้างอำนาจต่อรองและแบ่งปันความรู้
- **เกษตรอินทรีย์100%** : มุ่งเน้นความปลอดภัยทั้งคนปลูกและคนกิน ครอบคลุมทั้งพืชผักอาหารและสมุนไพร
- **ระบบการซื้อขายล่วงหน้า 2 ปี** : ใช้การประกันราคาและทำสัญญาล่วงหน้า เพื่อให้เกษตรกร "กล้าลงทุน" เพราะรู้ว่า
มีรายได้ที่แน่นอนรออยู่

**โครงการสมุนไพร มีพื้นที่ดำเนินงาน 13 เครือข่าย รวมพื้นที่ 17 จังหวัด สมาชิก 781 ครอบครัว
รายได้สู่ชุมชนประจำปี 2568-2569 มูลค่ารวมสัญญา 2 ปี 71,343,450 บาท**

ปี พ.ศ.2568 จำนวน 33,347,750 บาท โดยแบ่ง เป็นปลูก มูลค่า 25,427,750 บาท เก็บจากป่า 7,920,000 บาท
ปี พ.ศ.2569 จำนวน 37,995,700 บาท โดยแบ่ง เป็นปลูก มูลค่า 29,085,700 บาท เก็บจากป่า 8,910,000 บาท



2. กลางน้ำ: การยกระดับมาตรฐานสากล (คุณภาพและเชื่อถือได้)

เพื่อให้สินค้าเกษตรชุมชนเป็นที่ยอมรับในระดับสูง จึงมีการนำมาตรฐานเข้ามาควบคุมอย่างจริงจัง

- มาตรฐานสากล (IFOAM) : ยกระดับสินค้าให้มีคุณภาพเทียบเท่าระดับนานาชาติ
- มาตรฐานแบบมีส่วนร่วม (PGS) : สร้างกลไกให้คนในชุมชนตรวจสอบกันเอง ซึ่งช่วยลดต้นทุนการรับรองและ
สร้างความซื่อสัตย์ในกลุ่มสมาชิก



3. ปลายทาง : ช่องทางตลาดที่หลากหลาย (เข้าถึงผู้บริโภค) การสร้างตลาดที่มากกว่าแค่การวางขาย แต่เป็นการสร้าง **"ความสัมพันธ์"** และ **"ความเป็นเจ้าของ"** รวมมูลค่าสู่ชุมชน 7,880,729 บาท



ตลาดสีเขียว (Green Market)

พื้นที่ที่ผู้ซื้อพบผู้ปลูกโดยตรง
เกิดการแลกเปลี่ยนเรื่องราว
ที่สร้างความมั่นใจ ระหว่างเกษตรกร
และผู้บริโภค

- ตลาดสีเขียวโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
มูลค่าปี 2568 จำนวน 702,779 บาท
- ตลาดเขียว โรงพยาบาลกบินทร์บุรี
มูลค่าปี 2568 จำนวน 1,077,950 บาท



ร้านค้าสหกรณ์

ใช้ระบบการฝากขาย มีการปันผลคืนตาม
สัดส่วนการมีส่วนร่วม และเปิดรับสินค้า
ที่หลากหลายตามเงื่อนไขของมาตรฐาน

พื้นที่ขายสินค้า ร้านค้าสหกรณ์
มูลค่าปี 2568 จำนวน 4,200,000 บาท



**โครงการสนับสนุนอาหารปลอดภัย
และเกษตรอินทรีย์ ใน
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร**

สหกรณ์เกษตรอินทรีย์ปราจีนบุรี จำกัด
เพื่อรวบรวมผลผลิตจัดส่งเข้าโรงครัว
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
ประจำปี 2568 ผักผลไม้ 89 รายการ
มูลค่าจำนวน 1,900,000 บาท



“เมือง-ชนบท ต้องพึ่งกัน”

ถ้าแยกกัน = **เพราะบาง**

ถ้าเชื่อมกัน = **อยู่รอดสูงมาก**

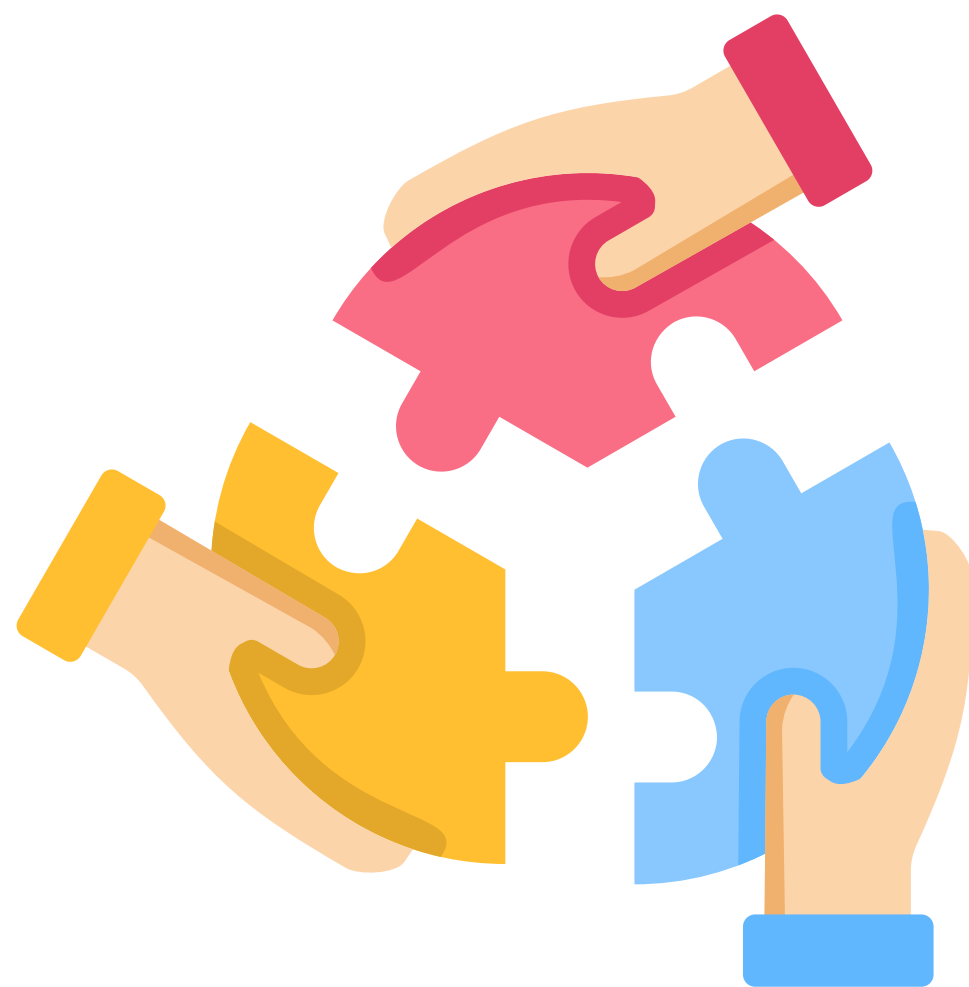
ชนบท มี

แหล่งทรัพยากร

อาหาร

สมุนไพร

ความรู้พืชผักพื้นบ้าน



เมือง มี

เทคโนโลยี

ระบบแปรรูป

ตลาดและมูลค่าเพิ่ม

สุขภาพดี ไม่ป่วย คือ ช่วยชาติ



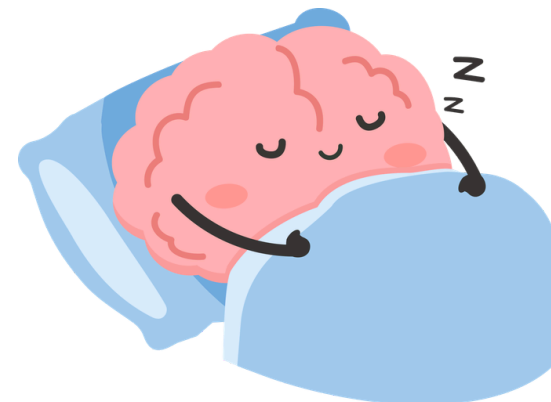
อาหาร (พลังชีวิตจากภูมินิเวศ)

- ปลูกและกิน ให้หลากหลาย พืชท้องถิ่น ผักยืนต้น ผักพื้นบ้าน
- อาหารเฉพาะบุคคล รู้จัก "ธาตุ" หรือ "สภาพร่างกาย" ของตนเองว่าช่วงไหนควรทานอะไร
- ลดการนำเข้า ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และรักษาความหลากหลายของพืชพรรณ



ป้องกันก่อนรักษา ปรับสมดุลวิถี

- ออกกำลังกาย
- ขับถ่าย ระบบกำจัดของเสียต้องทำงานปกติเพื่อไม่ให้ร่างกายเน่าเสียจากภายใน
- นอนหลับ การซ่อมแซมที่สำคัญที่สุดเกิดขึ้นตอนเราหลับ
- บริหารจัดการเครียด จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว จิตที่สงบช่วยลดการอักเสบในร่างกาย



สร้างความมั่นคงด้านยา

พึ่งพาตนเอง

- สมุนไพรใกล้ตัว - ในท้องถิ่น ดูแลอาการป่วยเบื้องต้น
- ลดการนำเข้า ทุกครั้งที่เราใช้สมุนไพรไทยแทนยาเคมีนำเข้า คือการช่วยลดการขาดดุลการค้าและสร้างมูลค่าเพิ่มให้เกษตรกรไทย
- ภูมิปัญญาคืออาวุธ ส่งเสริมการใช้ศาสตร์การแพทย์แผนไทยควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน



ไม่ป่วย คือ ช่วยชาติ

ประกาศเป็นเจตนารมณ์ การพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ด้วยทรัพย์สินแผ่นดิน
ดูแลทั้งกาย ใจ จิตวิญญาณ สิ่งแวดล้อม และสังคม

ลงมือปฏิบัติการณ์ทันที

