

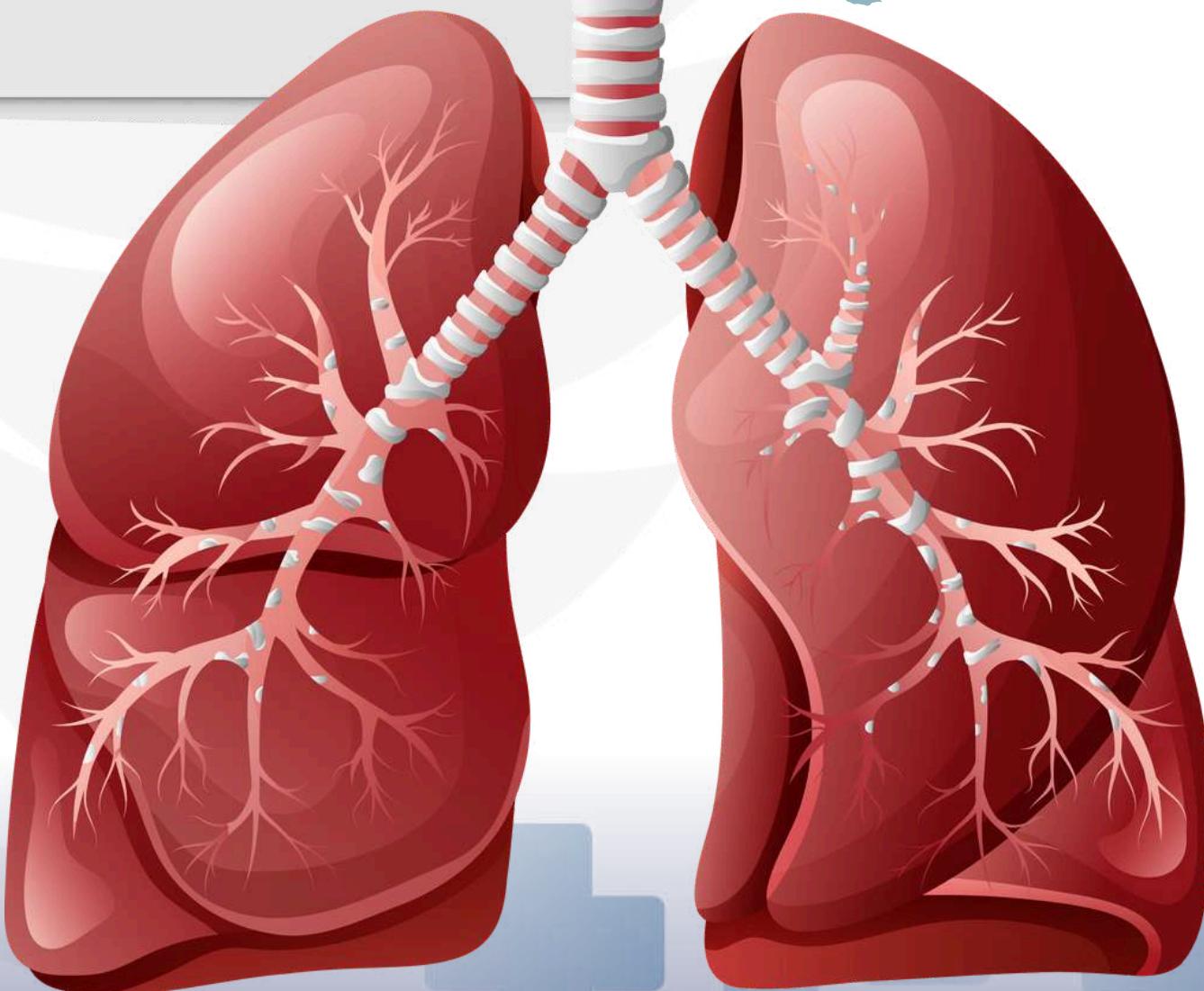


DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Memperingati
HARI PPOK
(Penyakit Paru Obstruktif Kronis)

17 November 2025



"Sesak Napas, Pikirkan PPOK"



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



Mengenal PPOK

PPOK adalah penyakit pernapasan yang menyebabkan seseorang sulit bernapas karena saluran udara di paru-paru terhambat.



Catatan :

PPOK disebabkan karena adanya korelasi erat antara paparan partikel atau gas berbahaya yang signifikan, partikel itu diantaranya asap rokok, pokusi bahan kimia dan asap dapur.





Gejala PPOK



Sesak napas saat beraktivitas



Penurunan berat badan



Batuk yang tidak kunjung sembuh



Tungkai atau kaki tampak membengkak



Dada terasa berat



Aktivitas harian menurun karena cepat lelah

PPOK adalah penyakit pernapasan yang menyebabkan seseorang sulit bernapas karena saluran udara di paru-paru terhambat.





PPOK dapat di
kendalikan dengan :

Berhenti
Merokok



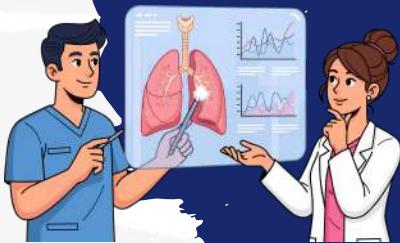
Rajin
Olahraga
Ringan



Hindari Asap
atau Polusi



Periksa
Paru - paru
Secara rutin



"Deteksi dini membantu mencegah
kondisi menjadi lebih berat."

