



Penyakit PPOK



UPT RSUD SUNGAI RUMBAI

Jl. Lintas Sumatera KM 42 Sungai Rumbai
Kabupaten Dharmasraya Sumatera Barat

No : 400.14.9/015/RSUD SR-2026

PENCEGAHAN PPOK



Berhenti Merokok

**Memakai masker
saat berada di
tempat berpolusi**



**Lengkapi
Vaksinasi**

Pola makan sehat



**olahraga teratur
serta selalu
bersihkan tempat
tinggal**

Perawatan yang bisa dilakukan di rumah

• Minum air secukupnya
Supaya tidak terjadi dehidrasi, minum obat teratur, dan untuk mengeluarkan sekret (dahak) lakukan batuk efektif



BATUK EFEKTIF

Teknik untuk melakukan batuk efektif dapat dilakukan dengan beberapa langkah, yaitu :

- Anjurkan minum air hangat sebelum memulai latihan batuk efektif
- Atur posisi duduk dengan mencondongkan badan ke depan
- Tarik nafas dalam melalui hidung dan hembuskan melalui mulut sebanyak 4-5 kali
- Pada tarikan nafas dalam yang terakhir, nafas ditahan selama 1-2 detik
- Angkat bahu dan dada dilonggarkan serta batukkan dengan kuat dan spontan
- Keluarkan dahak dengan bunyi "huf..huf..huf..."
- Lakukan berulang kali sesuai kebutuhan
- Hindari batuk yang terlalu lama karena dapat menyebabkan kelelahan dan hipoksia



DIAGNOSIS PPOK

1. Pemeriksaan fisik dan riwayat medis: Dokter akan menanyakan gejala dan riwayat kesehatan pasien.
2. Pemeriksaan penunjang:
 - Rontgen (X-ray) atau CT scan toraks: Untuk melihat kondisi paru-paru, seperti hiperinflasi, diafragma yang rata, atau penebalan dinding bronkus.
 - Tes darah rutin: Untuk mengevaluasi kadar hemoglobin, leukosit, dan trombosit, yang dapat membantu mendeteksi infeksi akut.



PPOK adalah

PPOK adalah singkatan dari Penyakit Paru Obstruktif Kronik, yaitu penyakit paru-paru yang bersifat progresif dan menyebabkan aliran udara terhambat sehingga sulit bernapas. Penyakit terbagi dua kondisi utama, yaitu bronkitis kronis (peradangan pada saluran udara yang menghasilkan lendir) dan emfisema (kerusakan pada kantung udara di paru-paru).

Gejala PPOK

Batuk berulang dengan atau tanpa dahak

Sesak nafas dengan atau tanpa bunyi mengi memberat dengan aktifitas

Penderita tampak bernafas dengan pursed lip mulut setengah tertutup



● ● ●
Apabila terjadi kekambuhan datanglah UPT RSUD Sungai Rumbai

