

GINEKOLOGI

Maiza Tusimin (Foto Penulis)



LENDIRAN VAGINA

Vagina ialah satu daripada organ reproduktif dan seksual wanita yang unik. Vagina mempunyai kemampuan pembersihan sendiri (*self-cleansing*). Perkara ini dilakukan saban hari melalui satu ekosistem pasukan bakteria baik yang bertindak sebagai pengawal pH vagina pada tahap yang optimum untuk menangkal segala serangan bakteria jahat. Mekanisma pembersihan sendiri ini boleh menghasilkan lendiran nipis atau sedikit tebal, jernih atau putih kekuningan, tidak berbau atau tidak mencetuskan kegatalan, namun ada juga sering dianggap sebagai masalah keputihan.

Jenis Lendiran

Wanita pada usia reproduktif akan menghasilkan lendiran vagina sebanyak 1.5 gram setiap lapan jam. Jumlah ini bersamaan dengan $\frac{1}{4}$ sudu kecil teh. Lendiran vagina mampu mencapai 2.0 gram pada sekitar waktu subur. Lendir vagina terdiri daripada sel mati dan cairan dari vagina, serviks dan ada ketika dari rahim, yang disingkirkan untuk memastikan vagina tetap bersih dan bebas daripada infeksi.

Bagi kebanyakan wanita, lendiran vagina lebih dikenali sebagai keputihan atau discaj. Hampir 75% wanita yang telah berkahwin mengalami masalah keputihan disebabkan oleh aktiviti hubungan intim. Namun begitu, tidak semua lendiran vagina bersifat penyakit. Lendiran vagina dikategorikan kepada dua jenis, iaitu keputihan fisiologi dan keputihan patologi.

Keputihan fisiologi ialah lendiran vagina semula jadi disebabkan oleh beberapa perubahan fisiologi tubuh seperti sebaik sahaja haid tamat atau sebagai tanda waktu subur bagi wanita yang sedang merancang untuk hamil. Manakala, keputihan patologi pula adalah disebabkan oleh jangkitan bakteria atau kulat, atau berpunca daripada kanser. Wanita perlu peka dengan perubahan lendiran vagina bagi membezakan antara keputihan normal dengan keputihan penyakit.

Lendiran Vagina



Fakta Feminin

Aroma Faraj

Vagina memiliki bau semula jadi yang tidak terlalu menyengat dan lazimnya tidak mendatangkan apa-apa masalah kesihatan. Aroma vagina dikatakan normal dan sihat jika berbau mirip

cuka, tetapi tidak terlalu masam. Namun begitu, intensiti aroma vagina boleh berubah menjadi lebih "tajam" atau sedikit hanyir ketika waktu haid, hamil atau menopause. Aktiviti harian seperti senaman yang intensif atau

Jadual 1 Ciri lendiran vagina: Normal atau penyakit.

Ciri Lendiran Vagina	Kondisi
Lendiran bertekstur kering, kekuningan, tidak berbau, tidak gatal, kuantiti yang sedikit, sebaik sahaja selepas tamat haid.	Normal.
Lendiran bertekstur seperti putih telur, licin, jernih, wanita mengalami sensasi "sentiasa basah" pada bahagian faraj.	Tanda ovulasi hampir tiba, atau ovulasi sedang berlaku.
Lendiran bertekstur licin seperti putih telur dan sedikit merah jambu cair, yang berlaku pada pertengahan kitaran haid (hari ke-14 bagi kitaran haid 28 hari).	Tanda ovulasi telah berlaku. Keadaan ini dipanggil <i>mid-cycle bleeding</i> atau <i>ovulation spotting</i> .
Lendiran hijau, pekat, bergumpal dan berbau.	Jangkitan Trikomoniasis.
Lendiran bertekstur bak krim atau seperti keju, putih pekat, gatal dan kerengsaan faraj.	Jangkitan kulat <i>Candida</i> sp.
Lendiran kekuningan, tebal, berbau busuk.	Jangkitan Trichomonas, Chlamydia atau Gonorrhoea.
Lendiran putih-kekelabuan, sedikit berbuih, berbau busuk-hanyir (<i>fishy odor</i>), gatal dan kerengsaan faraj.	Jangkitan Gardnerella vaginalis.
Lendiran coklat atau bercampur darah bagi wanita yang telah menopause.	Kemungkinan gejala kanser serviks atau kanser endometrium.
Lendiran berbau busuk seakan-akan najis.	Berkemungkinan Fistula rektovagina, iaitu satu keadaan di mana berlaku kebocoran lapisan di antara salur najis dengan vagina.

Penyakit obesiti, kencing manis yang tidak terkawal, kanser vagina atau kanser serviks dan sistem imuniti yang rendah boleh mempengaruhi perubahan lendiran dan aroma vagina.

aktiviti seksual juga mempengaruhi aroma vagina.

Pada situasi yang berbeza, vagina juga boleh mengeluarkan bau menyengat yang agak memualkan atau tidak selesa sebagai tanda berlakunya jangkitan atau *vaginitis*. Perubahan aroma ini lazimnya disertai dengan gejala lain seperti keagatalan, kerengsaan, sensasi seakan-akan panas, pedih atau terbakar pada bahagian sulit, lendiran vagina yang bertukar warna atau tanda iritasi pada bahagian sekitar faraj. Jika gejala ini berlaku, wanita disarankan untuk berjumpa dengan doktor untuk pemeriksaan dan rawatan lanjut.

Punca dan Faktor Risiko

Amalan pembersihan vagina seperti meruang (*douching*) akan mengganggu keseimbangan semula jadi ekosistem vagina dan membawa kepada masalah jangkitan seperti bakterial vaginosis. Sabun wangi, gel pelincir atau produk spermisida juga boleh menyebabkan keradangan di kawasan faraj dan vagina.

Penjagaan harian alat sulit yang diabaikan seperti sentiasa membiarkan faraj berada dalam keadaan lembap, tidak mencuci dengan bersih, mencuci dari arah dubur ke faraj, jarang menukar tampon atau pelapik seluar dalam, turut menyumbang kepada perubahan tidak sihat ekosistem vagina.

Selain amalan penjagaan vagina yang tidak sihat, penyakit lain seperti obesiti, kencing manis yang tidak terkawal, kanser vagina atau kanser serviks dan sistem imuniti yang rendah juga boleh mempengaruhi perubahan lendiran dan aroma vagina. Wanita yang sering berganti pasangan seksual merupakan individu dalam kategori berisiko tinggi untuk mendapat penyakit kelamin dan lazimnya bergejala seperti yang dihuraiakan.

Komplikasi

Lendiran patologi atau berpenyakit yang tidak dirawat boleh menyebabkan jangkitan vagina kronik yang kemudiannya menular ke pangkal rahim, rahim dan tiub Falopio, seterusnya mencetuskan keradangan pelvik yang kronik. Keadaan ini boleh menyebabkan tiub Falopio tersumbat dan mengakibatkan masalah ketidaksuburan.

Bagi ibu hamil, jangkitan vagina yang tidak dirawat dengan optimum boleh mendatangkan risiko yang tinggi terhadap ibu dan kandungan termasuklah kelahiran pramatang, berat bayi yang kurang ketika lahir dan jangkitan air ketuban (*Chorioamnionitis*). Ada juga segelintir bayi yang turut mendapat jangkitan daripada ibunya ketika bayi melalui vagina bagi proses kelahiran normal.



Obesiti.



Ujian darah boleh mengesan jangkitan yang telah merebak ke sistem tubuh pesakit.

Diagnosis dan Rawatan

Wanita, terutamanya ibu hamil perlu segera mendapatkan konsultasi dan pemeriksaan lanjut daripada doktor apabila mendapati aroma, warna dan tekstur lendiran berubah diiringi dengan gejala iritasi faraj seperti kegatalan, kerengsaan, pedih, atau sensasi seakan-akan terbakar. Doktor akan mendapatkan sejarah penuh pesakit

dan melakukan pemeriksaan fizikal, terutamanya pemeriksaan pelvik.

Antara sampel yang diambil dan dihantar ke makmal untuk kajian terperinci, termasuklah lendiran vagina *High Vaginal Swabs* (HVS), *Culture and Sensitivity* (C&S), dan *Pap smear*. Imbasan pelvik turut dilakukan untuk mengesan tanda keradangan pelvik seperti tiub

bengkak atau pengumpulan nanah di kawasan belakang rahim.

Ada ketika ujian darah dan saringan penyakit kelamin (*Sexual Transmitted Disease*) turut dilakukan untuk mengesan jangkitan yang telah merebak ke sistem tubuh. Wanita tersebut akan diberikan rawatan bergantung pada organisma yang menyebabkan jangkitan vagina.

Ubatan yang diberikan terdapat dalam bentuk pil untuk dimakan, ubat pesari yang dimasukkan ke dalam vagina atau krim sapuan. Antara ubatan mujarab dan sering digunakan untuk rawatan, termasuklah antibiotik Metronidazol (*Metronidazole*), Azithromisin (*Azithromycin*) dan Doksisisiklin (*Doxycycline*), dan antifungal seperti Clotrimazole atau Miconazole.

Perkara ini penting untuk pesakit menyempurnakan pengambilan antibiotik sebagaimana preskripsi doktor, walaupun gejala jangkitan vagina telah berkurangan. Pengambilan rawatan antibiotik yang tidak mengikut dos dan tempoh rawatan boleh menyebabkan bakteria menjadi ketahanan terhadap ubat tersebut dan jangkitan akan mudah berulang kembali.

Kombinasi perawatan doktor dan remedi mudah yang boleh dilakukan di rumah boleh membantu proses pemulihan, di samping mengekalkan tahap kesihatan vagina.

Panduan Penjagaan "Miss V"

1. Sentiasa pastikan faraj bersih dan kering.
2. Elakkan penggunaan pembersih faraj yang mengganggu kestabilan pH vagina. Basuh faraj dengan air bersih.
3. Sentiasa tukar tuala wanita ketika haid.
4. Gunakan pelapik seluar (*panty liner*) hanya jika perlu.
5. Elakkan memakai seluar dalam yang ketat dan diperbuat daripada material satin yang tidak menyerap peluh.
6. Elakkan memakai produk wangian seperti bedak atau ubat sembur pada bahagian faraj.
7. Mengamalkan diet pemakanan yang sihat dan seimbang.
8. Mengurangkan pengambilan gula dalam makanan atau masakan.
9. Menjauhi aktiviti seks rambang atau seks songsang.
10. Elakkan kehadiran bendasing di dalam faraj seperti amalan meruang. Jika menggunakan tampon, pastikan tampon kerap ditukar setiap empat jam sekali.
11. Basuh bahagian sulit dengan air bersih dan buang air kecil selepas hubungan intim.
12. Jumpa doktor dengan segera jika terdapat gejala yang dinyatakan. **DK**

Dr. Maiza Tusimin ialah Pakar Perunding Obstetrik, Ginekologi dan Fertiliti di Pusat Perubatan Prince Court, Kuala Lumpur.