Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশ্রুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্যের উন্নতি করা

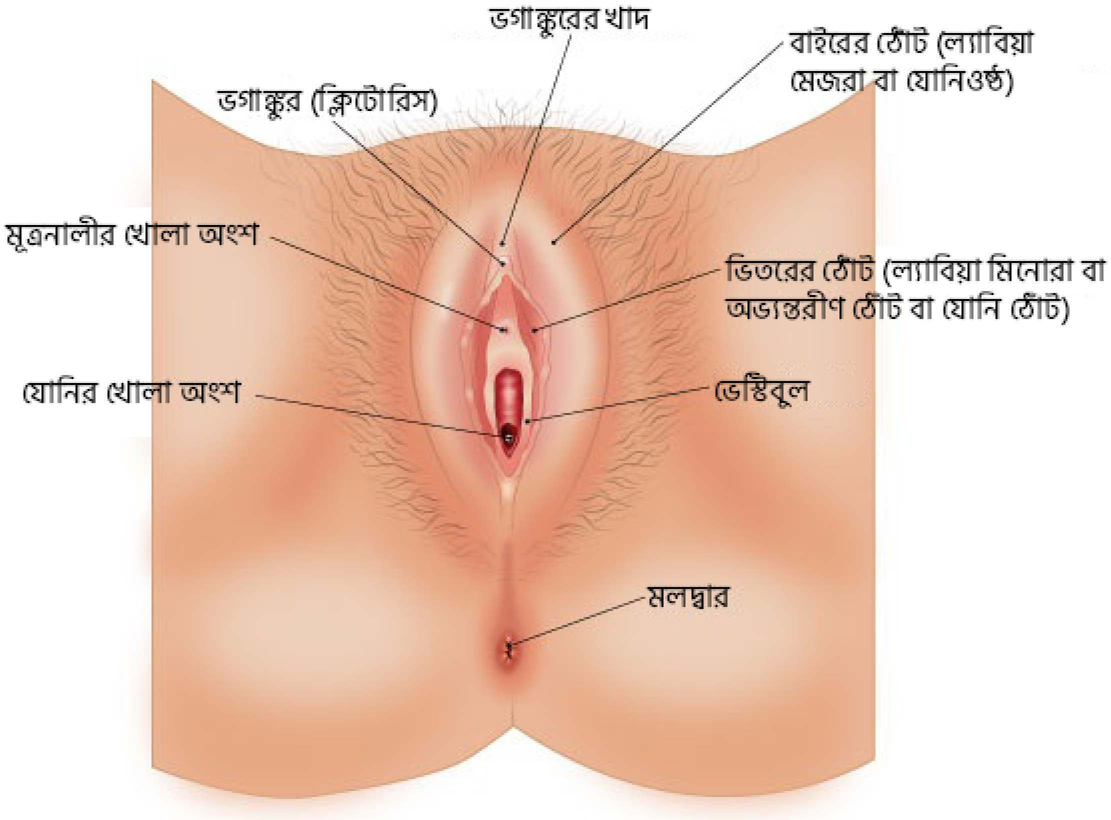
এই তথ্যে ভালভোভাজাইনাল (vul-voh-VA-jih-nul)-এর স্বাস্থ্যের বিস্তারিত রয়েছে। এছাড়াও এটিতে আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে আপনার ভালভা ও যোনিকে কিভাবে সুস্থ রাখতে হবে তা সম্পর্কেও বিস্তারিত রয়েছে।

আপনার ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য

ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্য হলো আপনার ভালভা ও যোনির স্বাস্থ্য। আপনার বাহ্যিক যৌনাঙ্গের আরেকটি নাম হলো ভালভা। এগুলো আপনার শরীরের বাহ্যিক যৌনাঙ্গ (চিত্র 1 দেখুন)।

আপনার ভালভার অংশসমূহ হলো:

- আপনার ল্যাবিয়া (LAY-bee-uh)-এর ভিতরের এবং বাইরের ঠোঁট। ভিতরের ঠোঁটকে ল্যাবিয়া মিনোরা (MUH-naw-ruh) এবং বাইরের ঠোঁটকে ল্যাবিয়া ম্যাজোরা (MUH-Jaw-ruh) বলা হয়।
- আপনার ক্লিটোরিস (klit-OOR-us)।
- আপনার যোনির খোলা অংশ।
- আপনার মূত্রনালী (yoo-REE-thruh)-এর খোলা অংশ। মূত্রনালী হলো একটি টিউব যা আপনার শরীর থেকে প্রস্রাব (মূত্র) বহন করে।
- ভেস্টিবুল (VEH-stih-byool) যা আপনার ক্লিটোরিসের ঠিক নিচে থেকে শুরু হয় এবং ল্যাবিয়া মিনোরাতে শেষ হয়। ভেস্টিবুল আপনার যোনি এবং মূত্রনালীর খোলা অংশকে ঘিরে থাকে।



চিত্র 1. আপনার ভালভা

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ভালভা ও যোনি শুষ্ক এবং কম স্থিতিস্থাপক (প্রসারিত) হয়ে যায়। যারা ক্যান্সারের চিকিৎসা নিয়েছেন তাদের জীবনে এই প্রক্রিয়াটি দ্রুতই ঘটতে পারে। ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে যাদের অস্ত্রোপচার করা হয়েছে তাদের ক্ষেত্রেও এটি দ্রুতই ঘটতে পারে।

কিছু লোক এই প্রক্রিয়াটিকে বিলম্বিত করার জন্য হরমোন ইস্ট্রোজেন (ES-truh-jin) গ্রহণ করতে পারে। যাইহোক, এটি সকলের জন্য নিরাপদ পছন্দ নয়। হরমোন হলো একটি রাসায়নিক যা আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ কিভাবে কাজ করে তা নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে।

যোনি (VA-jih-null) এবং ভালভা (VULvar)-এর শুষ্কতা অনেক মানুষের জন্য একটি সাধারণ সমস্যা। এটিকে উন্নত করার অনেক উপায় আছে। যোনি ও ভালভার শুষ্কতা এবং টানটান অবস্থা ধরে রাখতে সাহায্য করার জন্য নিচে আপনাকে কিছু পরামর্শ দেওয়া হলো। আপনার ক্ষেত্রে কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করতে পারে তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার

যোনি ও ভালভার শুষ্কতা কমানোর অন্যতম সেরা উপায় হলো ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা। যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলো আপনার যোনি ও ভালভাতে আর্দ্রতা ও স্থিতিস্থাপকতা (কার্যকারিতা) বাড়িয়ে টিস্যুর গুণমান উন্নত করতে সহায়তা করে। এইসব ময়েশ্চারাইজার লুব্রিকেন্ট থেকে আলাদা যেগুলো যৌন মিলনের সময় ব্যবহৃত হয়।

যোনি ও ভালভার জন্য বিভিন্ন ধরনের ময়েশ্চারাইজার রয়েছে। এক ধরনের জেল বা ক্রিম যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে প্রয়োগ করতে পারেন। ট্যাম্পনের মতো আকৃতির এটি একটি অ্যাপ্লিকেটর।

আরেক ধরনের ময়েশ্চারাইজার হলো ভেজিনাল মেল্ট যাকে সাপোজিটরি (suh-PAH-zih-TOR-ee)-ও বলা হয়। এটি একটি শক্ত ক্যাপসুল (বড়ি) যা আপনি আপনার আঙ্গুল দিয়ে আপনার যোনিতে প্রয়োগ করেন। একবার সাপোজিটরি আপনার শরীরে প্রয়োগ করলে, এটি গলে যায় এবং শোষিত হয়।

শুধুমাত্র যৌন সম্পর্ক স্থাপনের আগে বা সম্পর্ক স্থাপনের সময়ই নয় বরং আপনি যেকোনো সময় যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। আপনার যোনির সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং আরামে সহায়তা করতে সপ্তাহে 3 থেকে 5 বার এগুলো ব্যবহার করুন।

ওভার-দ্য-কাউন্টারের যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলোতে কোনো ধরনের হরমোন থাকে না। প্রেসক্রিপশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মাসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

হাইড্রেটিং ময়েশ্চারাইজার

হাইড্রেটিং ময়েশ্চারাইজার আপনার যোনি ও ভালভার টিস্যুতে আর্দ্রতা (জলীয় অবস্থা) বাড়াতে সাহায্য করে। এটি শুষ্কতা কমাতে এবং আপনার টিস্যুতে আর্দ্র ধরে রাখতে সাহায্য করে।

- HYALO GYN®
  - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে ব্যবহার করতে পারেন।
  - আপনি www.hyalogyn.com থেকে অনলাইনে HYALO GYN কিনতে পারেন এবং চেকআউটে MSK20 কোড ব্যবহার করতে পারেন। আপনি HYALO GYN-এ মাসিক সাবস্ক্রিপশন অর্ডার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার প্রথম মাসে 20% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাত্র HYALO GYN-এর সাবস্ক্রিপশনের জন্যই ভালো।
- Revaree®
  - এই ময়েশ্চারাইজারটি হলো একটি সাপোজিটরি যা আপনি আপনার আঙ্গুল দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করেন।
  - আপনি অনলাইনে www.hellobonafide.com ঠিকানায় গিয়ে Revaree কিনে চেকআউটে MSKREV25 কোড ব্যবহার করতে পারেন। আপনি Revaree-এ মাসিক সাবস্ক্রিপশন অর্ডার

করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার প্রথম মাসে 25% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাত্র Revaree-এর সাবস্ক্রিপশনের জন্যই উত্তম।
    - আপনি যদি একজন MSK রোগী হন সেক্ষেত্রে আপনি Revaree-এর জন্য আরো কুপন পেতে পারেন। আরো তথ্য জানতে, 646-888-5076 নম্বরে ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রামে কল করুন।
- Replens™ দীর্ঘ-স্থায়ী যোনি ময়েশ্চারাইজার
    - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে বা অ্যামাজন এবং ওয়ালমার্টের মতো অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে Replens কিনে নিতে পারেন।
- Good Clean Love BioNourish® হায়ালুরোনিক অ্যাসিডযুক্ত আল্ট্রা ময়েশ্চারাইজিং ভ্যাজাইনাল জেল
    - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে বা অ্যামাজন এবং ওয়ালমার্টের মতো অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে Good Clean Love কিনে নিতে পারেন।
- ™-এর মাধ্যমে
    - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি পুনঃব্যবহারযোগ্য সিলিকন অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি www.solvwellness.com ঠিকানায় গিয়ে অনলাইনে কিনতে পারেন।

নন-হাইড্রেটিং (প্রশান্তিদায়ক) ময়েশ্চারাইজার

প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো প্রাকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতায় সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও এগুলো চুলকানি বা জ্বালাপোড়া প্রশমিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই ময়েশ্চারাইজারগুলো সাধারণত ব্যবহার করা নিরাপদ কারণ এতে সমস্ত প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

- Carlson® Key–E® সাপোজিটরিসমূহ
    - এগুলো হলো সাপোজিটরি যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে প্রয়োগ করেন। শোয়ার সময় ব্যবহার করলে এগুলো সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

    - অনলাইনে www.carlsonlabs.com ঠিকানায় গিয়ে আপনি Carlson Key-E সাপোজিটরি কিনতে পারেন।
- ভিটামিন ই বা নারকেল তেলের মতো প্রাকৃতিক তেল
    - আপনি আপনার যোনির ভিতরে বা বাইরে প্রাকৃতিক তেল ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট দ্রব্যের দোকান থেকে প্রাকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।
- প্রাকৃতিক তেলের বাম, যেমন- VMAGIC এবং ভালভা হারমনি
    - আপনি আপনার ভালভাতে প্রাকৃতিক তেলের বাম ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি অ্যামাজন এবং ওয়ালমার্টের মতো অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে VMAGIC এবং ভালভা হারমনি কিনতে পারেন।

কোন ধরনের ময়েশ্চারাইজারটি আপনার জন্য সবচেয়ে ভালো তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি মারাত্মক শুষ্কতা এবং জ্বালাপোড়া থাকে তবে একটি হাইড্রেটিং ময়েশ্চারাইজারের ব্যবহার আপনার জন্য ভালো হতে পারে।

ময়েশ্চারাইজার হিসেবে পেট্রোলিয়াম জেলি (যেমন- Vaseline®) ব্যবহার করবেন না। এটি আপনার যোনি ও ভালভাতে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার যোনিতে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার কিভাবে ব্যবহার করবেন

- অনেক যোনি ময়েশ্চারাইজার পাওয়া যায়:
    - সাপোজিটরি একটি শক্ত ক্যাপসুল (বড়ি) যা আপনি আপনার যোনিতে ঢুকিয়ে দেন।
    - ট্যাম্পনের মতো আকৃতির একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর যা আপনি সাবধানে আপনার যোনিতে ব্যবহার করেন। কিছু অ্যাপ্লিকেটর ইতোমধ্যেই ময়েশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অন্যান্যগুলোর ক্ষেত্রে, আপনাকে ময়েশ্চারাইজার দিয়ে অ্যাপ্লিকেটরটি পূর্ণ করতে হবে। এটি আপনার যোনিতে প্রয়োগ করা করা সহজ করতে আপনি অ্যাপ্লিকেটরের মাথায় লুব্রিকেন্ট রাখতে পারেন।
- আপনি আপনার ল্যাবিয়ার ভিতরের এবং বাইরের ঠোঁটে সহ ভালভাতে যোনি ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। ল্যাবিয়া হলো আপনার যোনির চারপাশে চামড়ার ভাঁজ (চিত্র 1 দেখুন)। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে ময়েশ্চারাইজার (একটি আঙ্গুরের বা ½ থেকে 1 একটি অ্যাপ্লিকেটরের সমান) নিন। এরপর, ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনির খোলা অংশে এবং আপনার ল্যাবিয়ার উপর আলতোভাবে ঘষুন।

- উপসর্গগুলো থেকে মুক্তি পেতে, অনেক মহিলাকে সপ্তাহে 3 থেকে 5 বার এই ময়েশ্চারাইজারগুলো ব্যবহার করতে হতে পারে। আপনার চিকিৎসার সময় এবং আপনার চিকিৎসা শেষ হলে উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে। আপনার যদি হঠাৎ মেনোপজ হয়ে থাকে (যখন আপনার পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যায়) তখনও এগুলো ঘটতে পারে।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত। এটি এ কারণে যাতে আপনি শুয়ে থাকলে দ্রব্যটি সম্পূর্ণরূপে শোষিত হতে পারে। আপনি যদি বসে থাকেন, দাঁড়ান বা হাঁটতে থাকেন সেক্ষেত্রে দ্রব্যটি আপনার যোনি থেকে বেরিয়ে যেতে পারে।

এছাড়া আপনি যদি ভ্যাজাইনাল ইস্ট্রোজেন ব্যবহার করেন তাহলে যে রাতে আপনি এই ময়েশ্চারাইজারগুলো আপনার যোনিতে ব্যবহার করেন সেই রাতে এটি ব্যবহার করবেন না। ভ্যাজাইনাল ইস্ট্রোজেন সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে, "ভ্যাজাইনাল ইস্ট্রোজেন" বিভাগটি পড়ুন।

কিছু মহিলা এই ময়েশ্চারাইজারগুলো ব্যবহার করার সময় বা মূত্রনালীর অনিয়ন্ত্রণ (প্রস্রাব চুইয়ে পড়া)-এর জন্য প্যান্টি লাইনার বা প্যাড পরেন। প্যান্টি লাইনার এবং প্যাডের ব্যবহার আপনার ভালভা শুষ্ক রাখতে পারে। ময়েশ্চার সীল এবং আপনার ত্বক সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে Aquaphor®, Balmex® বা Desitin® এর মতো ত্বক রক্ষাকারী ক্রিম ব্যবহার করুন। প্যান্টি লাইনার বা প্যাড ব্যবহারের আগে আপনার ভালভাতে ক্রিম লাগাতে ভুলবেন না।

যোনির লুব্রিকেন্ট

আপনার প্রাকৃতিক লুব্রিকেন্ট (আর্দ্র) যুক্ত করতে ভ্যাজাইনাল লুব্রিকেন্টগুলো ব্যবহার করা হয়। এগুলো যৌন মিলনের সময় শুষ্কতা এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। যোনির ব্যবহার বা বাহ্যিক যৌন সম্পর্ক আরো আরামদায়ক ও আনন্দময় করতে আপনি লুব্রিকেন্টগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

যোনি লুব্রিকেন্টগুলো সাধারণত তরল বা জেল আকারে পাওয়া যায়। প্রেসক্রিপশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মাসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে ভ্যাজাইনাল লুব্রিকেন্টের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

তরল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট

- Good Clean Love® (অর্গানিক)
- Aloe Cadabra®
- Luvena®
- AH! Yes®
- Aquagel®
- Sliquid®
- Astroglide®*
- K-Y Jelly®*

*আপনার ত্বক যদি সংবেদনশীল হয়ে থাকে এবং এই পণ্যটি বিরক্তিকর হয় সেক্ষেত্রে তালিকাটি

থেকে অন্য একটি পণ্য বেছে নিন।

সিলিকন-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট

- Pjur®
- PINK™
- Astroglide® সিলিকন
- Uberlube

প্রাকৃতিক তেল

- বাদামের তেল
- নারকেল তেল

কিছু লুব্রিকেন্ট এবং লুব্রিকেন্টের উপাদান বিরক্তিকর হতে পারে। এগুলো ব্যবহারের ফলে যদি আপনার যোনিতে জ্বালাপোড়া করে তাহলে এগুলো ব্যবহার করবেন না:

- বীর্য (বীর্যপাতমূলক তরল)।
- লালা (থুতু)।
- রঙিন, স্বাদযুক্ত বা উষ্ণতা সৃষ্টিকারী লুব্রিকেন্ট।
- কিছু লুব্রিকেন্টের উপাদান, যেমন- ক্লোরহেক্সিডিন, গ্লিসারিন এবং প্রোপিলিন গ্লাইকল।

কখনোই পেট্রোলিয়াম জেলি (যেমন- Vaseline®) লুব্রিকেন্ট হিসেবে ব্যবহার করবেন না। এটি ধুয়ে ফেলা বেশ কঠিন এবং আপনার যোনিতে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার যোনিতে সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

আপনি যদি কোনো ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করেন তবে সর্বদা জলযুক্ত বা সিলিকন-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন। তেল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করবেন না। এটি ল্যাটেক্স কনডমের ক্ষতি করতে পারে এবং এটি ফুটো হয়ে যেতে পারে।

যোনি লুব্রিকেন্ট কিভাবে ব্যবহার করবেন

আপনার যোনির খোলা অংশের চারপাশে লুব্রিকেন্ট প্রয়োগ করুন। তারপর, আপনার যোনিতে বা কাছাকাছি থাকা যেকোনো বস্তুতে লুব্রিকেন্ট প্রয়োগ করুন। এটি যেকোনো অ্যাপ্লিকেটর, প্রসারক, আঙুল, ভাইব্রেটর, সেক্স টয় বা আপনার সঙ্গীর লিঙ্গ হতে পারে। বস্তুটি আপনার যোনিতে প্রবেশের আগে তাতে লুব্রিকেন্ট লাগাতে ভুলবেন না।

যোনি ইস্ট্রোজেন

যোনি ইস্ট্রোজেন একটি হরমোনমূলক ওষুধ যা আপনি আপনার ভালভা ও যোনির স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে ব্যবহার করতে পারেন। আপনি শুধুমাত্র প্রেসক্রিপশনের মাধ্যমে যোনি ইস্ট্রোজেন পেতে পারেন। এটি আপনার জন্য একটি নিরাপদ অপশন কি না তা দেখতে আপনার পরিচর্যাকারী দলের সাথে কথা বলুন।

নিম্নলিখিত ওষুধগুলো বিভিন্ন ব্র্যান্ডের এস্ট্রাডিওল (es-truh-DY-ol)। এস্ট্রাডিওল হলো এক ধরনের যোনি ইস্ট্রোজেন। যোনি ইস্ট্রোজেন ব্যবহারের আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী বা সার্জনের সাথে কথা বলতে ভুলবেন না।

- Yuvafem (Vagifem®)
  - এই ঔষধটি একটি অ্যাপ্লিকেটরে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে প্রতিদিন শোয়ার সময় আপনার যোনিতে ব্যবহার করুন। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার ব্যবহার করুন।
- Imvexxy®
  - এই ওষুধটি তেল-ভিত্তিক যোনি সাপোজিটরি হিসেবে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে প্রতিদিন শোয়ার সময় আপনার যোনিতে ব্যবহার করুন। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার ব্যবহার করুন।
- Estring®
  - এই ওষুধটি যোনি রিং হিসেবে পাওয়া যায়। রিংটি আপনার যোনিতে ব্যবহার করুন এবং যতটুকু সম্ভব ভিতরে ঠেলে দিন। আপনাকে রিংটি প্রতি 90 দিনে অপসারণ এবং প্রতিস্থাপন করতে হবে।
- Estrace®
  - এই ওষুধটি ক্রিম হিসেবে পাওয়া যায়। আপনি ক্রিমটি আপনার যোনির ভিতরে এবং যোনির খোলা অংশের চারপাশে সপ্তাহে 2 থেকে 3 বার ব্যবহার করেন। কিভাবে এটি করতে হবে তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারী আপনাকে জানাবেন।

যৌন মিলন আরো আনন্দদায়ক করা

যৌন সম্পর্ক আরো আনন্দদায়ক করতে সাহায্য করার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন অনেক পণ্য আছে। উদাহরণস্বরূপ লুব্রিকেন্ট, অন্তর্বাস এবং সেক্স টয়। আপনি এগুলো অনলাইনে, ফোনের মাধ্যমে বা কোনো বিশেষ দোকান থেকে কিনতে পারেন।

নিউ ইয়র্ক সিটির বিশেষ দোকানগুলোর একটি তালিকার পাশাপাশি কয়েকটি জাতীয় ওয়েবসাইট নিচে রয়েছে। আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এই ওয়েবসাইটগুলো থেকে পণ্যগুলো কিনতে পারেন। এছাড়াও আপনার কাছাকাছি অন্যান্য বিশেষ দোকানের খোঁজ পেতে আপনি অনলাইনে অনুসন্ধান করতে পারেন। MSK এইসব কোম্পানির কোনোটিকে সমর্থন (স্বীকৃতি বা অনুমোদন) করে না।

নিউ ইয়র্ক সিটির বিশেষ দোকানসমূহ

- **ব্যাবেল্যান্ড (লোয়ার ইস্ট সাইডের লোকেশন)**
  94 Rivington St. (Ludlow এবং Orchard streets-এর মধ্যে)
  New York, NY 10002
  917-728-8463
  www.babeland.com
- **ব্যাবেল্যান্ড (ব্রুকলিন লোকেশন)**
  462 Bergen St. (5th এবং 6th অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে)
  Brooklyn, NY 11217
  917-776-7312
  www.babeland.com
- **লেডি কনফিডেন্সিয়াল**
  119 West 57th St. (6th এবং 7th অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে), Suite 1201
  New York, NY 10019
  212-757-8651
  https://ladykonfidential.com
- **প্লিজ**
  557 5th Ave. (15th এবং 16th streets-এর মধ্যে)
  Brooklyn, NY 11215
  718-788-6969
  www.pleasenyc.com
- **দ্য প্লেজার চেস্ট (ওয়েস্ট ভিলেজ লোকেশন)**
  156 7th Ave. S. (Charles এবং Perry streets-এর মধ্যে)
  New York, NY 10014
  212-242-2158
  https://thepleasurechest.com
- **দ্য প্লেজার চেস্ট (আপার ইস্ট সাইড লোকেশন)**
  810 Lexington Ave. (East 62nd এবং East 63rd streets-এর মধ্যে)
  New York, NY 10065
  212-355-6909
  https://thepleasurechest.com

জাতীয় ওয়েবসাইটসমূহ

- www.dame.com
- www.pureromance.com
- www.sinclairinstitute.com
- www.bettersex.com

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রাম

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের প্রয়োজন হলে আপনার MSK স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine)-এ রেফার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি 646-888-5076 নম্বরে কল করে প্রোগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ প্রোগ্রাম উল্লেখিত ঠিকানায় পরিষেবা অফার করে:

- Evelyn H. Lauder Breast Center at MSK
  300 E. 66th St. (1st ও 2nd অ্যাভিনিউ-এর মধ্যে)
  New York, NY 10065
- Rockefeller Outpatient Pavilion at MSK
  160 E. 53rd St. (Lexington ও 3rd অ্যাভিনিউ-এর মধ্যে)
  New York, NY 10022

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

আরো রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on September 30, 2024
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত