



রোগী এবং শূন্যরুমাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্বসেথ্য়র উন্নতি করা

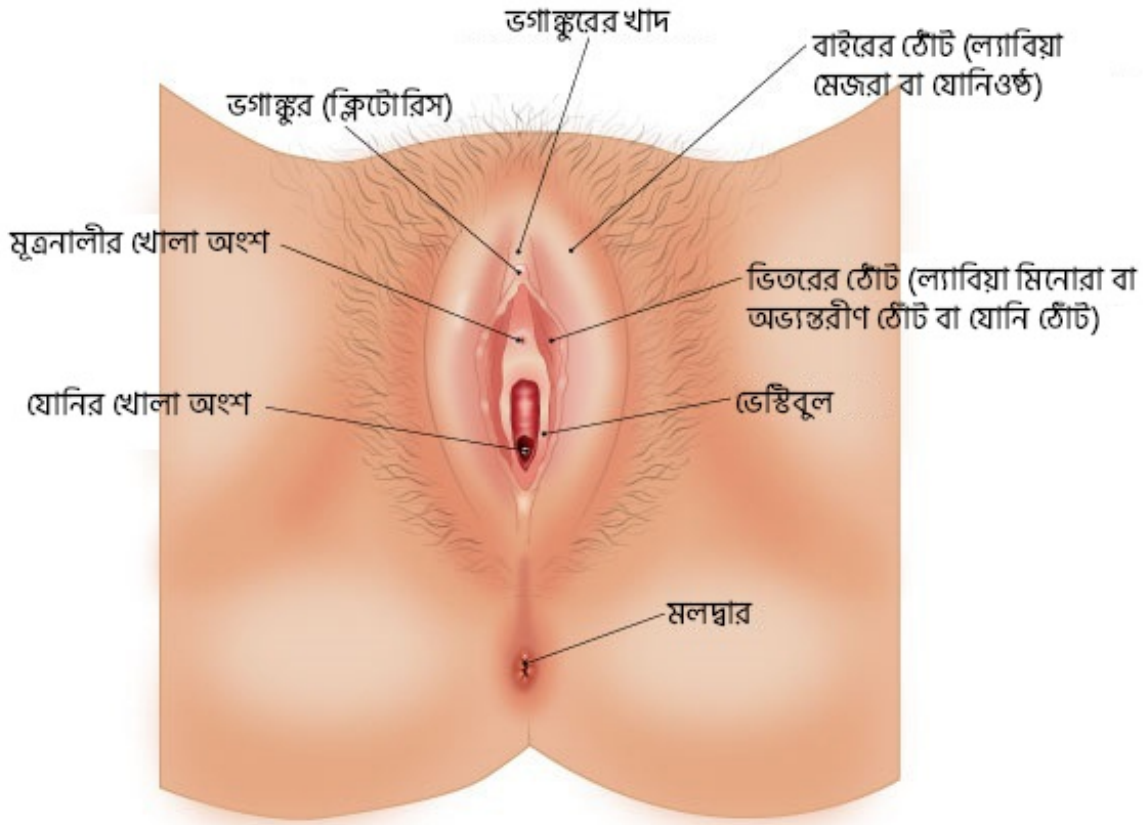
এই তথ্য় ভালভোভাজাইনাল (vul-voh-VA-jih-nul)-এর সব্বসেথ্য়র বিস্তারিত রয়েছে। এতে আপনার কয়ান্সারের চিকিৎসার সময় এবং চিকিৎসার পর আপনার ভালভা (VUL-vuh) এবং যোনি (vuh-JY-nuh) কীভাবে সুস্থ রাখা যায় তাও বয়খয় করা হয়েছে।

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্বস্থয় সম্পকির্ত তথ্য়

ভালভোভাজাইনালের সব্বস্থয় হলো আপনার ভালভা ও যোনির সব্বস্থয়। আপনার বাহিয়্ক যোনাঙ্গর আরেকটি নাম হলো ভালভা। এগুলো আপনার শরীরের বাহিয়্ক যোনাঙ্গ (চিতর্ 1 দেখুন)।

আপনার ভালভার অংশসমূহ হলো:

- আপনার লয়বিয়া (LAY-bee-uh)। লয়বিয়া হলো আপনার যোনির চারপাশের তব্কের ভাঁজ। আপনার লয়বিয়া ভেতরের ঠোঁট দিয়ে গঠিত, যাকে বলা হয় লয়বিয়া মাইনোরা (MUH-naw-ruh) এবং বাইরের ঠোঁট, যাকে বলা হয় লয়বিয়া মেজোরা। (MUH-jaw-ruh).
- আপনারকোঁট (কিল্ট-ওর-স)
- আপনার খোলা অংশ যোনি.
- আপনার খোলা অংশ মূতরনালী (ইউ-রী-থরু) মূতরনালী হলো একটি টিউব যা আপনার শরীর থেকে পরস্রাব (মূতর) বহন করে।
- ভেসিটবিউল(ভেহ-সিট-বিউল), যা আপনার কোঁটের ঠিক নিচ থেকে শুরু হয়ে লয়বিয়া মাইনোরায শেষ হয়। ভেসিটবুল আপনার যোনি এবং মূতরনালীর খোলা অংশকে ঘিরে থাকে।



চিত্র 1. আপনার ভালভা

বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার যোনি এবং ভালভা শুষ্ক এবং কম স্থিতিস্থাপক (পরসারিত) হয়ে ওঠে। যদি আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসা হয়ে থাকে বা ক্যান্সারের ঝুঁকি কমানোর জন্য অস্ত্রোপচার করিয়ে থাকেন, তবে এটি আগে ঘটতে পারে। কিছু মানুষ যোনি (VA-jih-nul) এবং ভালভার (VUL-ver) শুষ্কতা ও টানটান কমাতে ইস্ট্রোজেন (ES-truh-jin) হরমোন গ্রহণ করেন। কিন্তু ইস্ট্রোজেন গ্রহণ সবার জন্য নিরাপদ নয়।

যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা অনেকের জন্য একটি সাধারণ সমস্যা। এটি ভালো করার কিছু উপায় রয়েছে। এই সম্পর্কে, আমরা আপনাকে যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা ও টানটান নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জন্য কিছু পরামর্শ দিচ্ছি। আপনার ক্ষেত্রে কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করতে পারে তা সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার

যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা ও টানটান কমানোর অন্যতম সেরা উপায় হলো একটি ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা। যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলি আপনার যোনি এবং ভালভার টিস্যুগুলোকে নরম এবং নমনীয় রাখতে সাহায্য করে।

এই ময়েশ্চারাইজারগুলো কয়েকটি আকারে পাওয়া যায়, যেমন:

- একটি জেল বা কিরম: আপনি টয়াম্পনের মতো আকৃতির অয়পিলিকেটর ব্যবহার করে জেল বা কিরমটি আপনার যোনিতে পরবেশ করান।
- একটি সাপোজিটরি (সাহ-পা-জি-টোরি): এটি একটি ছোট কয়পসুল (গোলি) যা আপনি আঙুল ব্যবহার করে আপনার যোনিতে পরবেশ করান। এটি আপনার শরীরের ভিতরে গলে যায় এবং শোষিত হয়। সাপোজিটরিগুলোকে যোনি মেলটসও বলা হয়।

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

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

ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কখনও পেটেরলিয়াম জেলি (যেমন ভয়সলিন®) বা ১০০% পেটেরলাটাম দিয়ে তৈরি কোনো পণ্য ব্যবহার করবেন না। এটি আপনার যোনি ও ভালভাতে জ্বালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। এটি আপনার যোনি সংকরমণের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।

হাইডেরটিং যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার।

হাইডেরটিং ময়েশ্চারাইজার আপনার যোনি এবং ভালভার টিসুগুলোকে আদর্শ রাখতে সাহায্য করতে পারে।

HYALO GYN®

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অয়পিলিকেটর ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে পরবেশ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি HYALO GYN অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে। www.hyalogyn.com. চেকআউটের সময় কোড MSK20 ব্যবহার করুন। 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 আঙুল দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করেন।

আপনি Revaree অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে www.hellobonafide.com. চেকআউটের সময় কোড MSKREV25 ব্যবহার করুন। আপনি Revaree-এ মাসিক সাবস্ক্রিপশন অর্ডার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার প্রথম মাসে 25% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাত্র Revaree-এর সাবস্ক্রিপশনের জন্যই উত্তম।

যদি আপনি MSK রোগী হন, তবে আপনি Revaree-এর জন্য অতিরিক্ত ছাড় পেতে পারেন। আরও তথ্যের জন্য ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নম্বরে মহিলা যৌন চিকিৎসা ও মহিলা স্বাস্থ্য কমরসুচিতে কল করুন।

Replens™ দীর্ঘস্থায়ী যৌন মনোচ্যারাইজার

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই মনোচ্যারাইজারটি আপনার যৌনে প্রয়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই মনোচ্যারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে বা অ্যামাজন এবং ওয়ালমার্টের মতো অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে Replens কিনে নিতে পারেন।

Good Clean Love BioNourish® হ্যালালুরোনিক অ্যাসিডযুক্ত আল্ট্রা মনোচ্যারাইজিং ভ্যাজাইনাল জেল

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই মনোচ্যারাইজারটি আপনার যৌনে প্রয়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই মনোচ্যারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে বা অ্যামাজন এবং ওয়ালমার্টের মতো অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে Good Clean Love কিনে নিতে পারেন।

মাধ্যমে™ Solv Wellness দ্বারা®

আপনি এই মনোচ্যারাইজারটি একটি পুনঃব্যবহারযোগ্য সিলিকন অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যৌনে ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই মনোচ্যারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি www.solvwellness.com ঠিকানায় গিয়ে অনলাইনে কিনতে পারেন।

আপনি যদি MSK রোগী হন, তাহলে Via-তে সাবস্ক্রিপশনের জন্য সাইন আপ করলে আপনি বিশেষ ছাড় পেতে পারেন। আরও জানতে সলভ ওয়েলনেস কাস্টমার কেয়ার টিমকে ৮৭৭-৪২১-৭১৬০ নম্বরে কল করুন।

আপনি কল করলে, তাদের বলুন:

- আপনি MSK-তে সক্রিয় চিকিৎসার একজন রোগী।
- আপনার প্রাথমিক MSK অনকোলজিস্টের (ক্যান্সার চিকিৎসা লিখে দেওয়া ডাক্তার) নাম বা MSK যৌন স্বাস্থ্য পরদানকারীর নাম।

নন-হাইড্রেটিং (সুখদায়ক) যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার।

পরশানিতদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো পরাকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতায় সাহায্য করতে পারে। এগুলো চুলকানি বা জ্বালা কমাতেও সাহায্য করতে পারে। এই ময়েশ্চারাইজারগুলো পর্যায় বয়বহার করার জন্য নিরাপদ, কারণ এগুলোতে সম্পূর্ণ পরাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

Carlson® Key-E® সাপোজিটরিসমূহ

এগুলো সাপোজিটরি যা আপনি একবার বয়বহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর বয়বহার করে আপনার যোনিতে পরবেশ করান। শোয়ার সময় বয়বহার করলে এগুলো সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

আপনি Carlson Key-E সাপোজিটরি অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে। www.carlsonlabs.com.

পরাকৃতিক তেল

আপনি আপনার যোনির ভিতরে বা বাইরে পরাকৃতিক তেল বয়বহার করতে পারেন। পরাকৃতিক তেলের উদাহরণ হলো ভিটামিন ই এবং নারকেল তেল।

আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট দ্রব্যের দোকান থেকে পরাকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।

পরাকৃতিক তেল বাম।

আপনি আপনার ভালভাতে পরাকৃতিক তেলের বাম বয়বহার করতে পারেন। পরাকৃতিক তেল বামের উদাহরণ হলো VMAGIC এবং ভালভা হারমনি।

আপনি পরাকৃতিক তেল বাম অনলাইনে কিনতে পারেন, অথবা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য খাদ্য দোকান থেকেও।

কোন ধরনের ময়েশ্চারাইজার আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর সাথে আলোচনা করুন। যদি আপনার প্রচুর শুষ্কতা এবং জ্বালা থাকে, তবে একটি হাইড্রেটিং ময়েশ্চারাইজার সুখদায়ক ময়েশ্চারাইজারের চেয়ে ভালো হতে পারে।

যোনি ও ভালভার মযেশ্চারাইজার কিভাবে বয্‌বহার করবেন

- যদি আপনার মযেশ্চারাইজার সাপোজিটরি আকারে আসে, তবে আঙুল বয্‌বহার করে সতকরভাবে কয্যাপসুলটি আপনার যোনিতে পরবেশ করান।
- যদি আপনার মযেশ্চারাইজারের সঙ্গে একটি অয্যাপ্লিকেটর থাকে, তবে এটি টয্যাম্পনের মতোই বয্‌বহার করুন।
 - কিছু অয্যাপ্লিকেটর ইতোমধ্যেই মযেশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অনয্যানয্দের জনয্, পরথমে আপনাকে অয্যাপ্লিকেটরটি মযেশ্চারাইজার দিয়ে পূরণ করতে হতে পারে।
 - আপনি চাইলে অয্যাপ্লিকেটরের নীচের অংশে লুবিরকয্যান্ট লাগাতে পারেন। এতে এটি আপনার যোনিতে পরবেশ করানো সহজ হয়।
 - অয্যাপ্লিকেটরটি সতকরভাবে আপনার যোনিতে পরবেশ করান এবং পণয্টি মুক্ত করতে প্লাঞ্জার চাপুন। অয্যাপ্লিকেটরটি বের করুন। যদি এটি একবার বয্‌বহারযোগয্ অয্যাপ্লিকেটর হয়, তবে এটি ফেলে দিন। যদি এটি পুনঃবয্‌বহারযোগয্ অয্যাপ্লিকেটর হয়, তবে এটি উষ্ণ, সাবানযুক্ত পানিতে পরিষ্কার করুন।
- আপনি যোনি মযেশ্চারাইজার আপনার ভালভার উপরও লাগাতে পারেন, যার মধ্যেই আপনার লয্যবিয্যার ভেতরের এবং বাইরের ঠোঁটও রয়েছে। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে মযেশ্চারাইজার (একটি আঙ্গুরের বা ½ থেকে 1 একটি অয্যাপ্লিকেটরের সমান) নিন। সতকরভাবে মযেশ্চারাইজারটি আপনার যোনির মুখ এবং লয্যবিয্যার উপর মেখে নিন।
- অনেক মানুষ তাদের উপসগর্ মোকাবেলায় সপ্তাহে ৩ থেকে ৫ বার যোনি এবং ভালভার মযেশ্চারাইজার বয্‌বহার করেন। আপনার কয্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরও উপসগর্গুলো দেখা দিতে পারে। আপনি যদি হঠাৎ মেনোপজের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন (যখন আপনার মাসিক বন্ধ হয়ে যায়), তখনও এগুলো ঘটতে পারে।
- রাতের বেলা যোনি এবং ভালভার মযেশ্চারাইজার বয্‌বহার করুন। যখন আপনি শুয্ে থাকেন, তখন আপনার শরীর পণয্টি আরও ভালোভাবে শোষণ করতে পারে। যদি আপনি বসে থাকেন, দাঁড়িয়ে থাকেন বা হাঁটেন, তবে এটি আপনার যোনি থেকে বেরিয়ে আসতে পারে।
 - যদি আপনি যোনি ইস্টের্জেন বয্‌বহার করেন, তবে যোনি বা ভালভার মযেশ্চারাইজার বয্‌বহার করা রাতে এটি বয্‌বহার করবেন না। যোনি ইস্টের্জেন সম্পকের আরও জানতে, “যোনি ইস্টের্জেন” অংশটি পড়ুন।
- কিছু মানুষ যোনি এবং ভালভার মযেশ্চারাইজার বয্‌বহার করার সময় বা মূতরনালী শিথিলতার (মূতর বের হওয়া) জনয্ পয্যান্টি লাইনার বা পয্যাড বয্‌বহার করেন। পয্যান্টি 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 কিরম ব্যবহার করুন। এই কিরমগুলিতে কিছু পেটেরালেটাম রয়েছে, তবে এগুলো ব্যবহার করার জন্য নিরাপদ। প্যান্টি লাইনার বা প্যাড ব্যবহারের আগে আপনার ভালভাতে কিরম লাগাতে ভুলবেন না।

যোনির লুব্রিকেন্ট

যোনি লুব্রিক্যান্ট আপনার পরাকৃতিক স্রাব (আদর্রতা) বাড়াতে সাহায্য করে। এগুলো যৌন কাযরকলাপের সময় শুষ্কতা এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। আপনি লুব্রিক্যান্ট ব্যবহার করতে পারেন যাতে যোনিতে পরবেশ বা বাহ্যিক যৌন স্পর্শ আরও আরামদায়ক এবং আনন্দদায়ক (সুখকর) হয়।

যোনি লুব্রিক্যান্ট পর্যই তরল বা জেল আকারে আসে। পেরস্কির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মাসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে ভ্যাজাইনাল লুব্রিকেন্টের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

তরল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট	
<ul style="list-style-type: none">• Good Clean Love® (অগরানিক)• Aloe Cadabra®• Luvena®• AH! Yes®• Aquagel®	<ul style="list-style-type: none">• Sliquid®• Astroglide®*• K-Y Jelly®* <p>*আপনার ত্বক যদি সংবেদনশীল হয়ে থাকে এবং এই পণ্যটি বিরক্তিকর হয় সেক্ষেত্রে তালিকাটি থেকে অন্য একটি পণ্য বেছে নিন।</p>
সিলিকন-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট	
<ul style="list-style-type: none">• Pjur®• PINK™	<ul style="list-style-type: none">• Astroglide® সিলিকন• Uberlube
পরাকৃতিক তেল	
<ul style="list-style-type: none">• বাদামের তেল	<ul style="list-style-type: none">• নারকেল তেল

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

- বীযর্ (বীযর্পাতমূলক তরল)।

- লালা (থুতু)।
- রঙিন, সব্দযুক্ত বা উষ্ণতা সৃষ্টিকারী লুবির্কেন্ট।
- কিছু লুবির্কেন্টের উপাদান, যেমন- কেলারহেক্সিডিন, গিলসারিন এবং পেরাপিলিন গ্লাইকল।

কখনো পেটেরালিয়াম জেলি (যেমন ভয়াসলিন) ব্যবহার করবেন না।[®] অথবা ১০০% পেটেরালেটাম দিয়ে তৈরি কোনো পণ্য লুবির্কেন্ট হিসেবে ব্যবহার করবেন না। এটি ধোয়া কঠিন এবং আপনার যোনিতে জ্বালা সৃষ্ট করতে পারে। এটি আপনার যোনি সংকরমণের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।

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

যোনি লুবির্কেন্ট কিভাবে ব্যবহার করবেন

আপনার যোনির খোলা অংশের চারপাশে লুবির্কেন্ট পর্যোগ করুন। তারপর, আপনার যোনিতে বা কাছাকাছি থাকা যেকোনো বস্তুতে লুবির্কেন্ট পর্যোগ করুন। এটি যেকোনো অয়্যাপ্লিকেটর, পরসারক, আঙুল, ভাইবেরটর, সেক্স টয় বা আপনার সঙ্গীর লিঙ্গ হতে পারে। বস্তুটি আপনার যোনিতে পরবেশের আগে তাতে লুবির্কেন্ট লাগাতে ভুলবেন না।

যোনি ইস্টেরাজেন

যোনি ইস্টেরাজেন একটি হরমোন ওষুধ যা আপনি আপনার ভালভা এবং যোনিকে সুস্থ রাখতে গ্রহণ করতে পারেন। আপনি শুধুমাত্র আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারীর পরস্কির্পশন দিয়ে যোনি ইস্টেরাজেন পেতে পারেন। আপনার জন্য যোনি ইস্টেরাজেন গ্রহণ নিরাপদ কিনা তা জানতে আপনার কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন।

নিচে তালিকাভুক্ত ওষুধগুলো এস্টেরাডিয়ল (es-truh-DY-ol)-এর বিভিন্ন আকার। এস্টেরাডিয়ল হলো এক ধরনের যোনি ইস্টেরাজেন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা পরদানকারী আপনাকে এস্টেরাডিয়ল কীভাবে ব্যবহার করবেন তা নিয়ে নির্দেশনা দেবেন।

Yuvafem (Vagifem[®])

এই ওষুধটি একটি অয়্যাপ্লিকেটরের সঙ্গে আসে। ওষুধটি পর্তিদিন রাতে শোবার সময় ১৪ দিনের জন্য আপনার যোনিতে পরবেশ করান। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার ব্যবহার করুন।

Imvexxy[®]

এই ওষুধটি তেল-ভিত্তিক যোনি সাপোজিটরি আকারে আসে। সাপোজিটরিটি পর্তিদিন রাতে শোবার সময় ১৪ দিনের জন্য আপনার যোনিতে পরবেশ করান। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার ব্যবহার করুন।

Estring®

এই ওষুধটি যোনি রিং আকারে আসে। রিংটি আপনার যোনিতে ব্যবহার করুন এবং যতটুকু সম্ভব ভিতরে ঠেলে দিন। আপনাকে পর্তি ৯০ দিনে রিংটি বের করে নতুন রিং বসাতে হবে।

Estrace®

এই ওষুধটি কিরম আকারে আসে। কিরমটি আপনার যোনির ভিতরে এবং যোনির মুখের চারপাশে সপ্তাহে ২ থেকে ৩ বার লাগান।

যৌন মিলন আরো আনন্দদায়ক করা

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

নিউ ইয়র্ক সিটিতে বিশেষায়িত দোকানের একটি তালিকা নিচে দেওয়া হলো। আপনি যদি নিউ ইয়র্ক সিটি বা এর নিকটবর্তী অঞ্চলে না থাকেন, তবে আপনার নিকটবর্তী বিশেষায়িত দোকানগুলোর জন্য অনলাইনে খোঁজ করতে পারেন।

আমরা নিচেও কিছু জাতীয় ওয়েবসাইটের তালিকা দিয়েছি। আপনি এই ওয়েবসাইটগুলো থেকে যে কোনো জায়গা থেকে পণ্য কিনতে পারেন।

MSK এই সম্পদে তালিকাভুক্ত কোনো বিশেষায়িত দোকান বা ওয়েবসাইটকে অনুমোদন (সমর্থন বা অনুমোদন) দেয় না।

নিউ ইয়র্ক সিটির বিশেষ দোকানসমূহ

- বেবেল্যান্ড
৪৬২ বাজের্ন সিট্রট (৫ম এবং ৬ষ্ঠ অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে)।
বরুকলিন, এনওয়াই ১১২১৭
৯১৭-৭৭৬-৭৩১২
www.babeland.com
- লেডি কনফিডেনশিয়াল

১১৯ ওয়েস্ট ৫৭ম সিট্রট (৬ষ্ঠ এবং ৭ম অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে), সুইট ১২০১।

নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৯

২১২-৭৫৭-৮৬৫১

www.ladykonfidential.com

- অনুগ্রহ করে

৬৩৫ ৫ম অ্যাভিনিউ (১৭ম এবং ১৮ম সিট্রটের মধ্যে)।

বরুকলিন, এনওয়াই ১১২১৫

৭১৮-৭৮৮-৬৯৬৯

www.pleasenyc.com

- দ্য প্লেজার চেস্ট (ওয়েস্ট ভিলেজ লোকেশন)

156 7th Ave. S. (চালরস এবং পেরি সিট্রটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৪

২১২-২৪২-২১৫৮

www.thepleasurechest.com

- দ্য প্লেজার চেস্ট (আপার ইস্ট সাইড লোকেশন)

৮১০ লেক্সিংটন অ্যাভিনিউ (ইস্ট ৬২শ এবং ইস্ট ৬৩শ সিট্রটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০৬৫

২১২-৩৫৫-৬৯০৯

www.thepleasurechest.com

জাতীয় ওয়েবসাইটসমূহ

- www.dame.com
- www.prosayla.com
- www.pureromance.com

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের পরয়োজন হলে আপনার MSK স্বাস্থ্য সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (<https://mskcc.prod.acquia-sites.com/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine>)-এ রেফার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি 646-888-5076 নম্বরে কল করে পেরাগরামটিতে যুক্ত

হতে পারেন।

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

- **MSK-তে এভেলিন এইচ. লাউডার বেরস্ট সেন্টার।**
৩০০ ই 66th St. (1st ও 2nd অ্যাভিনিউ-এর মধ্যে)
New York, NY 10065
- **MSK-তে রকফেলার আউটপেশনট প্যাভিলিয়ন**
১৬০ ই। 53rd St. (Lexington ও 3rd অ্যাভিনিউ-এর মধ্যে)
New York, NY 10022

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচর্যা দলের একজন সদস্য সোমবার থেকে শুরুর পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্ রেখে যেতে পারেন বা অন্য একজন MSK প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

আরো রিসোর্সের জনর্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on March 11, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্র্ক সবর্সবতর্ সংর্কিষত