Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্াস্েথয্র উন্নতি করা

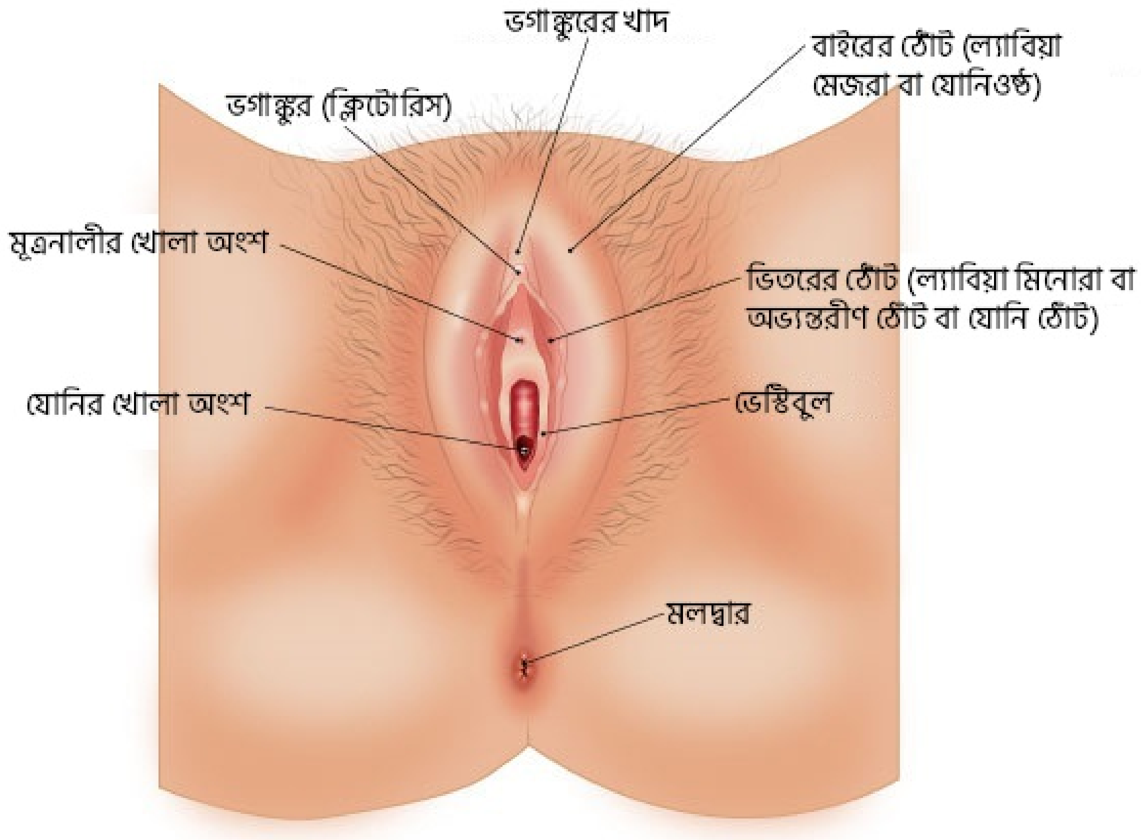
এই তথেয্ ভালভোভাজাইনাল (vul-voh-VA-jih-nul)-এর সব্াস্েথয্র বিস্তারিত রয়েছে। এতে আপনার কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় এবং চিকিৎসার পর আপনার ভালভা (VUL-vuh) এবং যোনি (vuh-JY-nuh) কীভাবে সুস্থ রাখা যায় তাও বয্াখয্া করা হয়েছে।

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্াস্থয্ সম্পকির্ত তথয্

ভালভোভাজাইনালের সব্াস্থয্ হলো আপনার ভালভা ও যোনির সব্াস্থয্। আপনার বাহিয্ক যৌনাঙ্েগর আরেকটি নাম হলো ভালভা। এগুলো আপনার শরীরের বাহিয্ক যৌনাঙ্গ (চিতর্ 1 দেখুন)।

আপনার ভালভার অংশসমূহ হলো:

- আপনার লয্াবিয়া (LAY-bee-uh)। লয্াবিয়া হলো আপনার যোনির চারপাশের তব্কের ভাঁজ। আপনার লয্াবিয়া ভেতরের ঠোঁট দিয়ে গঠিত, যাকে বলা হয় **লয্াবিয়া মাইনোরা** (MUH-naw-ruh) এবং বাইরের ঠোঁট, যাকে বলা হয়**লয্াবিয়া মেজোরা।** (MUH-jaw-ruh).
- আপনার**কোঁট** (কি্লট-ওর-স)
- আপনার খোলা অংশ **যোনি**.
- আপনার খোলা অংশ **মূতর্নালী** (ইউ-রী-থর্ু) মূতর্নালী হলো একটি টিউব যা আপনার শরীর থেকে পর্সর্াব (মূতর্) বহন করে।
- **ভেসি্টবিউল**(ভেহ-সি্ট-বিউল), যা আপনার কোঁটের ঠিক নিচ থেকে শুরু হয়ে লয্াবিয়া মাইনোরায় শেষ হয়। ভেসি্টবুল আপনার যোনি এবং মূতর্নালীর খোলা অংশকে ঘিরে থাকে।



চিতর্‌1. আপনার ভালভা

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

যোনি এবং ভালভার শুষ্‌কতা অনেকের জনয্‌ একটি সাধারণ সমসয্‌া। এটি ভালো করার কিছু উপায় রয়েছে। এই সম্‌পদে, আমরা আপনাকে যোনি এবং ভালভার শুষ্‌কতা ও টানটান নিয়ন্‌তর্‌ণে সাহাযয্‌ করার জনয্‌ কিছু পরামশর্‌ দিচ্‌ছি। আপনার কেষ্‌তের্‌ কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করতে পারে তা সম্‌পকের্‌ আপনার সব্‌াস্‌থয্‌ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্‌চারাইজার

যোনি এবং ভালভার শুষ্‌কতা ও টানটান কমানোর অনয্‌তম সেরা উপায় হলো একটি ময়েশ্‌চারাইজার বয্‌বহার করা। যোনি এবং ভালভার ময়েশ্‌চারাইজারগুলি আপনার যোনি এবং ভালভার টিসুয্‌গুলোকে নরম এবং নমনীয় রাখতে সাহাযয্‌ করে।

এই ময়েশ্‌চারাইজারগুলো কয়েকটি আকারে পাওয়া যায়, যেমন:

- **একটি জেল বা কির্ম:** আপনি টয্াম্পনের মতো আকৃতির অয্াপ্লিকেটর বয্বহার করে জেল বা কির্মটি আপনার যোনিতে পর্বেশ করান।
- **একটি সাপোজিটরি (সাহ-পা-জি-টোরি):** এটি একটি ছোট কয্াপসুল (গোলি) যা আপনি আঙুল বয্বহার করে আপনার যোনিতে পর্বেশ করান। এটি আপনার শরীরের ভিতরে গলে যায় এবং শোষিত হয়। সাপোজিটরিগুলোকে যোনি মেল্টসও বলা হয়।

শুধুমাতর্ যৌন সম্পকর্ স্থাপনের আগে বা সম্পকর্ স্থাপনের সময়ই নয় বরং আপনি যেকোনো সময় যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করতে পারেন। আপনার যোনির সামগির্ক সব্াস্থয্ এবং আরামে সহায়তা করতে সপ্তাহে 3 থেকে 5 বার এগুলো বয্বহার করুন।

ওভার-দয্-কাউন্টারের যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলোতে কোনো ধরনের হরমোন থাকে না। পের্সকির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামর্াসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কখনও পেটের্ালিয়াম জেলি (যেমন ভয্াসলিন®) বা ১০০% পেটের্ালাটাম দিয়ে তৈরি কোনো পণয্ বয্বহার করবেন না। এটি আপনার যোনি ও ভালভাতে জব্ালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। এটি আপনার যোনি সংকর্মণের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।

হাইডের্টিং যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার।

হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজার আপনার যোনি এবং ভালভার টিসুয্গুলোকে আদর্র্ রাখতে সাহাযয্ করতে পারে।

HYALO GYN®

আপনি একবার বয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর বয্বহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে পর্বেশ করাতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল বয্বহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি HYALO GYN অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে। www.hyalogyn.com. চেকআউটের সময় কোড MSK20 বয্বহার করুন। আপনি HYALO GYN-এ মাসিক সাবস্কির্পশন অডর্ার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার পর্থম মাসে 20% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাতর্ HYALO GYN-এর সাবস্কির্পশনের জনয্ই ভালো।

Revaree®

এই ময়েশ্চারাইজারটি হলো একটি সাপোজিটরি যা আপনি আপনার আঙ্গুল দিয়ে আপনার যোনিতে বয্বহার 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 কর্মসূচিতে কল করুন।

Replens™ দীর্ঘ-স্থায়ী যোনি ময়েশ্চারাইজার

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে প্রয়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি 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® হায়ালুরোনিক অ্যাসিডযুক্ত আল্ট্রা ময়েশ্চারাইজিং ভ্যাজাইনাল জেল

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে প্রয়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি 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 ময়েশ্চারাইজারটি একটি পুনঃব্যবহারযোগ্য সিলিকন অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই ময়েশ্চারাইজারটি 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 সকির্য় চিকিৎসার একজন রোগী।
- আপনার পর্াথমিক MSK অনকোলজিস্টের (কয্ান্সার চিকিৎসা লিখে দেওয়া ডাক্তার) নাম বা MSK যৌন সব্াস্থয্ পর্দানকারীর নাম।

নন-হাইডের্টিং (সুখদায়ক) যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার।

পর্শানি্তদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো পর্াকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতায় সাহাযয্ করতে পারে। এগুলো চুলকানি বা জব্ালা কমাতেও সাহাযয্ করতে পারে। এই ময়েশ্চারাইজারগুলো পর্ায়ই বয্বহার করার জনয্ নিরাপদ, কারণ এগুলোতে সম্পূণর্ পর্াকৃতিক উপাদান রয়েছে।

Carlson® Key–E® সাপোজিটরিসমূহ

এগুলো সাপোজিটরি যা আপনি একবার বয্বহারযোগয্ অয্াপি্লকেটর বয্বহার করে আপনার যোনিতে পর্বেশ করান। শোয়ার সময় বয্বহার করলে এগুলো সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

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

পর্াকৃতিক তেল

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

আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামের্সি বা সব্াস্থয্ সংশি্লষ্ট দর্বেয্র দোকান থেকে পর্াকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।

পর্াকৃতিক তেল বাম।

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

আপনি পর্াকৃতিক তেল বাম অনলাইনে কিনতে পারেন, অথবা আপনার স্থানীয় ফামের্সি বা সব্াস্থয্ খাদয্ দোকান থেকেও।

কোন ধরনের ময়েশ্চারাইজার আপনার জনয্ সবচেয়ে উপযুক্ত তা আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে আলোচনা করুন। যদি আপনার পর্চুর শুষ্কতা এবং জব্ালা থাকে, তবে একটি হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজার সুখদায়ক ময়েশ্চারাইজারের চেয়ে ভালো হতে পারে।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার কিভাবে বয্বহার করবেন

- যদি আপনার ময়েশ্চারাইজার সাপোজিটরি আকারে আসে, তবে আঙুল বয্বহার করে সতকর্ভাবে কয্াপসুলটি আপনার যোনিতে পর্বেশ করান।
- যদি আপনার ময়েশ্চারাইজারের সঙ্গে একটি অয্াপ্লিকেটর থাকে, তবে এটি টয্াম্পনের মতোই বয্বহার করুন।
  - কিছু অয্াপ্লিকেটর ইতোমধেয্ই ময়েশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অনয্ানয্দের জনয্, পর্থমে আপনাকে অয্াপ্লিকেটরটি ময়েশ্চারাইজার দিয়ে পূরণ করতে হতে পারে।
  - আপনি চাইলে অয্াপ্লিকেটরের নীচের অংশে লুবির্কয্ান্ট লাগাতে পারেন। এতে এটি আপনার যোনিতে পর্বেশ করানো সহজ হয়।
  - অয্াপ্লিকেটরটি সতকর্ভাবে আপনার যোনিতে পর্বেশ করান এবং পণয্টি মুক্ত করতে প্লাঞ্জার চাপুন। অয্াপ্লিকেটরটি বের করুন। যদি এটি একবার বয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর হয়, তবে এটি ফেলে দিন। যদি এটি পুনঃবয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর হয়, তবে এটি উষ্ণ, সাবানযুক্ত পানিতে পরিষ্কার করুন।
- আপনি যোনি ময়েশ্চারাইজার আপনার ভালভার উপরও লাগাতে পারেন, যার মধেয্ আপনার লয্াবিয়ার ভেতরের এবং বাইরের ঠোঁটও রয়েছে। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে ময়েশ্চারাইজার (একটি আঙ্গুরের বা ½ থেকে 1 একটি অয্াপ্লিকেটরের সমান) নিন। সতকর্ভাবে ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনির মুখ এবং লয্াবিয়ার উপর মেখে নিন।
- অনেক মানুষ তাদের উপসগর্ মোকাবেলায় সপ্তাহে ৩ থেকে ৫ বার যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করেন। আপনার কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরও উপসগর্গুলো দেখা দিতে পারে। আপনি যদি হঠাৎ মেনোপজের মধয্ দিয়ে যাচ্ছেন (যখন আপনার মাসিক বন্ধ হয়ে যায়), তখনও এগুলো ঘটতে পারে।
- রাতের বেলা যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করুন। যখন আপনি শুয়ে 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 ইস্ট্রোজেন বয্বহার করেন, তবে যোনি বা ভালভার ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করা রাতে এটি বয্বহার করবেন না।** যোনি ইস্ট্রোজেন সম্পকের্ আরও জানতে, “যোনি ইস্ট্রোজেন” অংশটি পড়ুন।
- কিছু মানুষ যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করার সময় বা মূতর্নালী শিথিলতার (মূতর্ বের হওয়া) জনয্ পয্ান্টি লাইনার বা পয্াড বয্বহার করেন। পয্ান্টি লাইনার এবং

পয্াডের বয্বহার আপনার ভালভা শুষ্ক রাখতে পারে। ময়েশ্চার সীল এবং আপনার তব্ক সুরক্ষিত রাখতে সাহাযয্ করতে Aquaphor®, Balmex® বা Desitin® এর মতো তব্ক রক্ষাকারী কির্ম বয্বহার করুন। এই কির্মগুলিতে কিছু পেটের্ালেটাম রয়েছে, তবে এগুলো বয্বহার করার জনয্ নিরাপদ। **পয্ান্টি লাইনার বা পয্াড বয্বহারের আগে আপনার ভালভাতে কির্ম লাগাতে ভুলবেন না।**

যোনির লুবির্কেন্ট

যোনি লুবির্কয্ান্ট আপনার পর্াকৃতিক সর্াব (আদরর্্তা) বাড়াতে সাহাযয্ করে। এগুলো যৌন কাযর্কলাপের সময় শুষ্কতা এবং বয্থা কমাতে সাহাযয্ করে। আপনি লুবির্কয্ান্ট বয্বহার করতে পারেন যাতে যোনিতে পর্বেশ বা বাহিয্ক যৌন স্পশর্ আরও আরামদায়ক এবং আনন্দদায়ক (সুখকর) হয়।

যোনি লুবির্কয্ান্ট পর্ায়ই তরল বা জেল আকারে আসে। পেরস্কির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামর্াসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে ভয্াজাইনাল লুবির্কেন্টের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

তরল-ভিত্তিক লুবির্কেন্ট	
• Good Clean Love® (অগর্ানিক) • Aloe Cadabra® • Luvena® • AH! Yes® • Aquagel®	• Sliquid® • Astroglide®* • K-Y Jelly®* *আপনার তব্ক যদি সংবেদনশীল হয়ে থাকে এবং এই পণয্টি বিরক্তিকর হয় সেক্ষেতের্ তালিকাটি থেকে অনয্ একটি পণয্ বেছে নিন।
সিলিকন-ভিত্তিক লুবির্কেন্ট	
• Pjur® • PINK™	• Astroglide® সিলিকন • Uberlube
পর্াকৃতিক তেল	
• বাদামের তেল	• নারকেল তেল

কিছু লুবির্কেন্ট এবং লুবির্কেন্টের উপাদান বিরক্তিকর হতে পারে। এগুলো বয্বহারের ফলে যদি আপনার যোনিতে জব্ালাপোড়া করে তাহলে এগুলো বয্বহার করবেন না:

- বীযর্ (বীযর্পাতমূলক তরল)।

- লালা (থুতু)।
- রঙিন, সব্াদযুক্ত বা উষ্ণতা সৃষ্টিকারী লুবির্কেন্ট।
- কিছু লুবির্কেন্টের উপাদান, যেমন- ক্লোরহেক্সিডিন, গ্লিসারিন এবং পের্াপিলিন গ্লাইকল।

কখনো পেটের্ালিয়াম জেলি (যেমন ভয্াসলিন) বয্বহার করবেন না।®) অথবা ১০০% পেটের্ালেটাম দিয়ে তৈরি কোনো পণয্ লুবির্কয্ান্ট হিসেবে বয্বহার করবেন না। এটি ধোয়া কঠিন এবং আপনার যোনিতে জব্ালা সৃষ্টি করতে পারে। এটি আপনার যোনি সংকর্মণের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।

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

যোনি লুবির্কেন্ট কিভাবে বয্বহার করবেন

আপনার যোনির খোলা অংশের চারপাশে লুবির্কেন্ট পর্য়োগ করুন। তারপর, আপনার যোনিতে বা কাছাকাছি থাকা যেকোনো বস্তুতে লুবির্কেন্ট পর্য়োগ করুন। এটি যেকোনো অয্াপ্লিকেটর, পর্সারক, আঙুল, ভাইবের্টর, সেক্স টয় বা আপনার সঙ্গীর লিঙ্গ হতে পারে। **বস্তুটি আপনার যোনিতে পর্বেশের আগে তাতে লুবির্কেন্ট লাগাতে ভুলবেন না।**

যোনি ইস্টের্াজেন

যোনি ইস্টের্াজেন একটি হরমোন ওষুধ যা আপনি আপনার ভালভা এবং যোনিকে সুস্থ রাখতে গর্হণ করতে পারেন। আপনি শুধুমাতর্ আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর পের্সকির্পশন দিয়ে যোনি ইস্টের্াজেন পেতে পারেন। আপনার জনয্ যোনি ইস্টের্াজেন গর্হণ নিরাপদ কিনা তা জানতে আপনার কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন।

নিচে তালিকাভুক্ত ওষুধগুলো এস্টর্াডিয়ল (es-truh-DY-ol)-এর বিভিন্ন আকার। এস্টর্াডিওল হলো এক ধরনের যোনি ইস্টের্াজেন। আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারী আপনাকে এস্টর্াডিয়ল কীভাবে বয্বহার করবেন তা নিয়ে নিদের্শনা দেবেন।

Yuvafem (Vagifem®)

এই ওষুধটি একটি অয্াপ্লিকেটরের সঙ্গে আসে। ওষুধটি পর্তিদিন রাতে শোবার সময় ১৪ দিনের জনয্ আপনার যোনিতে পর্বেশ করান। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার বয্বহার করুন।

Imvexxy®

এই ওষুধটি তেল-ভিত্তিক যোনি সাপোজিটরি আকারে আসে। সাপোজিটরিটি প্রতিদিন রাতে শোবার সময় ১৪ দিনের জন্য আপনার যোনিতে প্রবেশ 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 প্রতি ৯০ দিনে রিংটি বের করে নতুন রিং বসাতে হবে।

Estrace®

এই ওষুধটি ক্রিম আকারে আসে। ক্রিমটি 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, অন্তর্বাস 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

- **বেবেলয়্যান্ড**
  ৪৬২ বার্জেন স্ট্রিট (৫ম এবং ৬ষ্ঠ অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে)।
  ব্রুকলিন, এনওয়াই ১১২১৭
  ৯১৭-৭৭৬-৭৩১২
  www.babeland.com
- **লেডি কনফিডেনশিয়াল**

১১৯ ওয়েস্ট ৫৭ম স্ট্রিট (৬ষ্ঠ এবং ৭ম অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে), স্যুট ১২০১।
নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৯
২১২-৭৫৭-৮৬৫১
www.ladykonfidential.com

- **অনুগ্রহ করে**
  ৬৩৫ ৫ম অ্যাভিনিউ (১৭ম এবং ১৮ম স্ট্রিটের মধ্যে)।
  ব্রুকলিন, এনওয়াই ১১২১৫
  ৭১৮-৭৮৮-৬৯৬৯
  www.pleasenyc.com
- **দ্য প্লেজার চেস্ট (ওয়েস্ট ভিলেজ লোকেশন)**
  156 7th Ave. S. (চার্লস এবং পেরি স্ট্রিটের 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 স্ট্রিটের 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 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 অয্যান্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্াম উল্লেখিত ঠিকানায় পরিষেবা অফার করে:

- **MSK-তে এভেলিন এইচ. লাউডার বের্স্ট সেন্টার।**
  ৩০০ ই 66th St. (1st ও 2nd অয্যাভিনিউ-এর মধেয্)
  New York, NY 10065
- **MSK-তে রকফেলার আউটপেশন্ট পয্াভিলিয়ন**
  ১৬০ ই। 53rd St. (Lexington ও 3rd অয্যাভিনিউ-এর মধেয্)
  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 রিসোসের্র জনয্ www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্য়াল লাইবের্রি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃর্ক সবর্সব্তব্ সংরক্ষিত