Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্াস্েথয্র উন্নতি করা

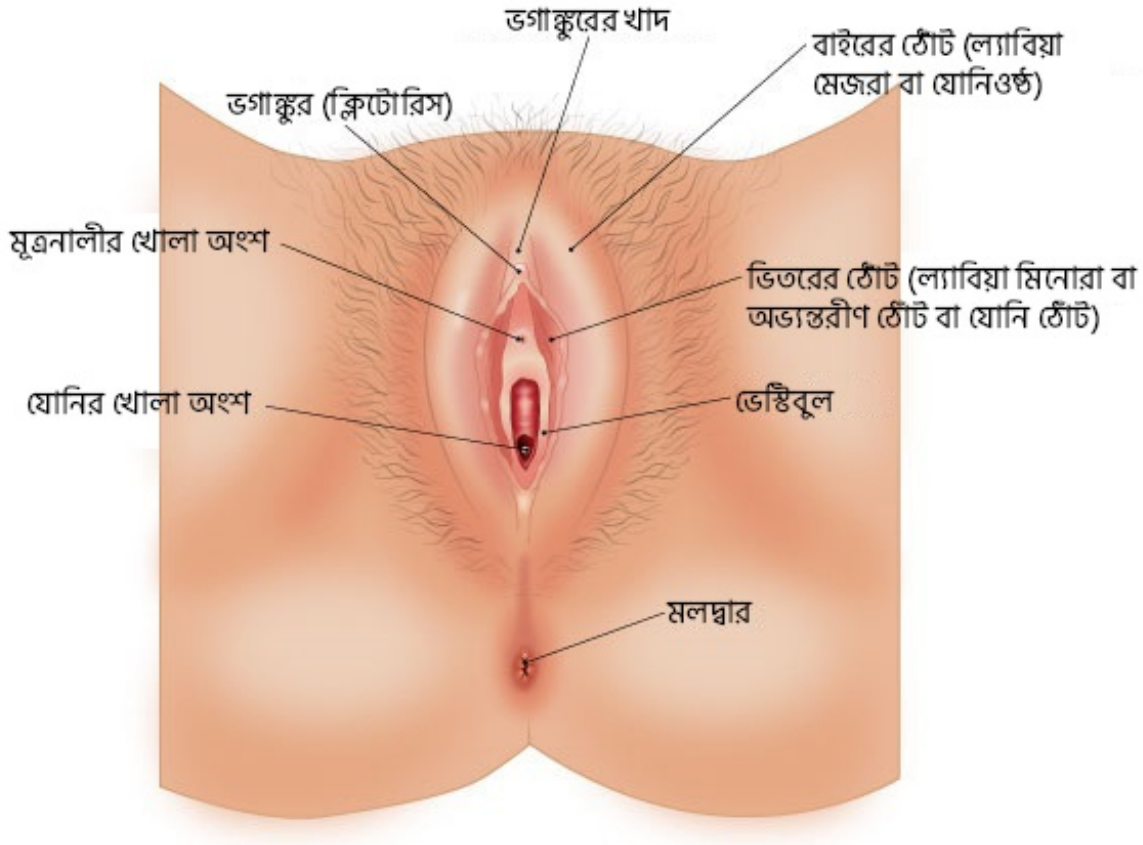
এই তথেয্ ভালভোভাজাইনাল (vul-voh-VA-jih-nul)-এর সব্াস্েথয্র বিস্তারিত রয়েছে। এতে আপনার কয্ান্সারের চিকিৎসার সময্ এবং চিকিৎসার পর আপনার ভালভা (VUL-vuh) এবং যোনি (vuh-JY-nuh) কীভাবে সুস্থ রাখা যায্ তাও বয্াখয্া করা হয়েছে।

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্াস্থয্ সম্পকির্ত তথয্

ভালভোভাজাইনালের সব্াস্থয্ হলো আপনার ভালভা ও যোনির সব্াস্থয্। আপনার বাহিয্ক যৌনাঙ্গের 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-থর্া) 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।



চিতর্ 1. 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 অস্ত্রাপচার 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 গর্হণ করেন। কিন্তু ইস্ট্রোজেন গর্হণ সবার জনয্ নিরাপদ নয়।

যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা অনেকের জনয্ একটি সাধারণ সমসয্া। এটি ভালো করার কিছু উপায্ রয়েছে। এই সম্পদে, আমরা আপনাকে যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা ও টানটান নিয়ন্ত্রণে সাহায্য করার জনয্ কিছু পরামশর্ দিচ্ছি। আপনার ক্ষেতের্ 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 উপায্ হলো একটি ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করা। যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলি আপনার যোনি এবং ভালভার টিসুয্গুলোকে নরম এবং নমনীয্ রাখতে সাহায্য 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 যায্ এবং শোষিত হয্। সাপোজিটরিগুলোকে যোনি মেল্টসও বলা হয্।

শুধুমাতর্ যৌন সম্পকর্ স্থাপনের আগে বা সম্পকর্ স্থাপনের সময়ই নয্ বরং আপনি যেকোনো সময্ যোনি ও ভালভার মযেশ্চারাইজার 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 মযেশ্চারাইজারগুলোতে কোনো ধরনের হরমোন থাকে না। পের্সকির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয্ ফামর্াসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

মযেশ্চারাইজার হিসেবে কখনোই পেটের্ালিয়াম জেলি (যেমন Vaseline®) 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 মযেশ্চারাইজার।

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

HYALO GYN®

আপনি একবার বয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর বয্বহার করে এই মযেশ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে পর্য়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল বয্বহার করে এই মযেশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

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

Revaree®

এই মযেশ্চারাইজারটি 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 বয্বহার করুন। আপনি Revaree-এ মাসিক সাবস্ক্রিপ্শন অডর্ার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার পর্থম মাসে 25% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাতর্ Revaree-এর সাবস্ক্রিপ্শনের জনয্ই উত্তম।

যদি আপনি MSK রোগী হন, তবে আপনি Revaree-এর জনয্ অতিরিক্ত ছাড় পেতে পারেন। আরও তথেয্র জনয্ ৬৪৬-৮৮৮-৫০৭৬ নমব্রে মহিলা যৌন চিকিৎসা ও মহিলা সব্াস্থয্ কমর্সূচিতে কল করুন।

Replens™ দীঘর্-স্থায়ী যোনি মযে়শ্চারাইজার

আপনি একবার বয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর বয্বহার করে এই মযে়শ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে পর্য়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল বয্বহার করে এই মযে়শ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে বা অয্ামাজন এবং ওয়ালমাটের্র মতো অনলাইন খুচরা বিকের্তাদের কাছ থেকে Replens কিনে নিতে পারেন।

Good Clean Love BioNourish® হায়ালুরোনিক অয্াসিডযুক্ত আলট্রা মযে়শ্চারাইজিং ভয্াজাইনাল জেল

আপনি একবার বয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর বয্বহার করে এই মযে়শ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে পর্য়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল বয্বহার করে এই মযে়শ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে বা অয্ামাজন এবং ওয়ালমাটের্র মতো অনলাইন খুচরা বিকের্তাদের কাছ থেকে Good Clean Love কিনে নিতে পারেন।

মাধয্মে™ Solv Wellness দব্ারা®

আপনি এই মযে়শ্চারাইজারটি একটি পুনঃবয্বহারযোগয্ সিলিকন অয্াপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে বয্বহার করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল বয্বহার করে এই মযে়শ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

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

আপনি যদি MSK রোগী হন, তাহলে Via-তে সাবস্ক্রিপ্শনের জনয্ সাইন আপ করলে আপনি বিশেষ ছাড় পেতে পারেন। আরও জানতে সলভ ওয়েলনেস কাস্টমার কেয়ার টিমকে ৮৭৭-৪২১-৭১৬০ নমব্রে 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 সুস্থতা প্রদানকারীর নাম।

নন-হাইড্রেটিং (সুখদায়ক) যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার।

প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো প্রাকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতায় সাহায্য করতে পারে। এগুলো চুলকানি বা জ্বালা কমাতেও সাহায্য করতে পারে। এই ময়েশ্চারাইজারগুলো প্রায়ই ব্যবহার করার জন্য নিরাপদ, কারণ এগুলোতে সম্পূর্ণ প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

Carlson® Key–E® সাপোজিটরিসমূহ

এগুলো সাপোজিটরি যা আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে আপনার যোনিতে প্রবেশ করান। শোয়ার সময় ব্যবহার করলে এগুলো সবচেয়ে ভালো কাজ করে।

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

প্রাকৃতিক তেল

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

আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা সুস্থতা সংশ্লিষ্ট দ্রব্যের দোকান থেকে প্রাকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।

প্রাকৃতিক তেল বাম।

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

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

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

যোনি ও ভালভার মযে়শ্চারাইজার কিভাবে বয্বহার করবেন

- যদি আপনার মযে়শ্চারাইজার সাপোজিটরি আকারে আসে, তবে আঙুল বয্বহার করে সতকর্ভাবে কয্াপসুলটি আপনার যোনিতে পর্বেশ করান।
- যদি আপনার মযে়শ্চারাইজারের সঙ্গে একটি অয্াপ্লিকেটর থাকে, তবে এটি টয্াম্পনের মতোই বয্বহার করুন।
    - কিছু অয্াপ্লিকেটর ইতোমধেয্ই মযে়শ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অনয্ানয্দের জনয্, পর্থমে আপনাকে অয্াপ্লিকেটরটি মযে়শ্চারাইজার দিযে় 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 হয, তবে এটি ফেলে দিন। যদি এটি পুনঃবয্বহারযোগয্ অয্াপ্লিকেটর হয, তবে এটি উষ্ণ, সাবানযুক্ত পানিতে পরিষ্কার করুন।
- আপনি যোনি মযে়শ্চারাইজার আপনার ভালভার উপরও লাগাতে পারেন, যার মধেয্ আপনার লয্াবিয়ার ভেতরের এবং বাইরের ঠোঁটও রযে়ছে। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে মযে়শ্চারাইজার (একটি আঙ্গুরের বা ½ থেকে 1 একটি অয্াপ্লিকেটরের সমান) নিন। সতকর্ভাবে মযে়শ্চারাইজারটি আপনার যোনির মুখ এবং লয্াবিয়ার উপর মেখে নিন।
- অনেক মানুষ তাদের উপসগর্ মোকাবেলায় সপ্তাহে ৩ থেকে ৫ বার যোনি এবং ভালভার মযে়শ্চারাইজার বয্বহার করেন। আপনার কয্ান্সারের চিকিৎসার সময় এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরও উপসগর্গুলো দেখা দিতে পারে। আপনি যদি হঠাৎ মেনোপজের মধয্ দিযে় যাচ্ছেন (যখন আপনার মাসিক বন্ধ হযে় যায), তখনও এগুলো ঘটতে পারে।
- রাতের বেলা যোনি এবং ভালভার মযে়শ্চারাইজার বয্বহার করুন। যখন আপনি শুযে় থাকেন, তখন আপনার শরীর পণয্টি আরও ভালোভাবে শোষণ করতে পারে। যদি আপনি বসে থাকেন, দাঁড়িযে় থাকেন বা হাঁটেন, তবে এটি আপনার যোনি থেকে বেরিয়ে আসতে পারে।
    - **যদি আপনি যোনিপথে বয্বহারের জনয্ ইস্ট্রোজেন (vaginal estrogen) বয্বহার করেন, তাহলে যেসব রাতে যোনি বা ভলভার (বাহিয্ক যৌনাঙ্গ) মযে়শ্চারাইজার বয্বহার করবেন, সেসব রাতে ইস্ট্রোজেন বয্বহার করবেন না।** যোনি ইস্ট্রোজেন সম্পকের্ আরও জানতে, “যোনি ইস্ট্রোজেন” অংশটি পড়ুন।
- কিছু মানুষ যোনি এবং ভালভার মযে়শ্চারাইজার 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। মযে়শ্চার সীল এবং আপনার তব্ক সুরক্ষিত রাখতে সাহাযয্ করতে Aquaphor®, Balmex® বা Desitin® এর মতো তব্ক রক্ষাকারী কির্ম বয্বহার করুন। এই কির্মগুলিতে কিছু পেটের্ালেটাম রযে়ছে, তবে এগুলো বয্বহার করার জনয্ নিরাপদ। **পয্ান্টি লাইনার বা সয্ানিটারি পয্াড বয্বহার করার আগে অবশয্ই আপনার ভলভা (বাহিয্ক যৌনাঙ্গ)-এ কির্মটি লাগিযে় নিন।**

যোনির লুবির্কেন্ট

যোনি লুবির্কয্ান্ট আপনার পরা্কৃতিক সর্াব (আদর্র্তা) 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 পরা্যই তরল বা জেল আকারে আসে। পের্সকির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামর্াসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে ভয্াজাইনাল লুবির্কেন্টের কিছু উদাহরণ রযে়ছে:

পানি-ভিত্তিক লুবির্কয্ান্ট	
• 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 লুবির্কয্ান্ট	
• Pjur® • PINK™	• Astroglide® সিলিকন • Uberlube
পরা্কৃতিক তেল	
• বাদামের তেল	• নারকেল তেল

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

- বীযর্ (বীযর্পাতমূলক তরল)।
- লালা (থুতু)।
- রঙিন, সবা্দযুক্ত বা উষ্ণতা সৃষ্টিকারী লুবির্কেন্ট।
- কিছু লুবির্কেন্টের উপাদান, যেমন- কে্লারহেক্সিডিন, গি্লসারিন এবং পেরা্পিলিন গ্লাইকল।

পেটেরা্লিয়াম জেলি (যেমন ভয্াসলিন) কখনোই বয্বহার করবেন না® অথবা ১০০% পেটেরা্লাটাম দিয়ে তৈরি কোনো পণয্ লুবির্কয্ান্ট হিসেবে বয্বহার করবেন না। এটি ধুয়ে পরিষ্কার করা কঠিন এবং আপনার যোনিতে জবা্লাপোড়া বা অসব্স্তির কারণ হতে 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 কষ্তি করতে পারে এবং এটি ফুটো হয়ে যেতে পারে।

যোনি লুবির্কেন্ট কিভাবে বয্বহার করবেন

আপনার যোনির খোলা অংশের চারপাশে লুবির্কেন্ট পরয়োগ করুন। তারপর, আপনার যোনিতে বা কাছাকাছি থাকা যেকোনো বস্তুতে লুবির্কেন্ট পরয়োগ করুন। এটি যেকোনো অয্াপ্লিকেটর, পরসারক, আঙুল, ভাইবেরট্র, সেক্স টয় বা আপনার সঙ্গীর লিঙ্গ হতে পারে। **বস্তুটি যোনির ভেতরে পরবেশ করানোর আগে অবশয্ই সেটির উপর লুবির্কয্ান্ট লাগিয়ে নিন।**

যোনি ইস্ট্রোজেন

যোনি ইস্ট্রোজেন একটি হরমোন ওষুধ যা আপনি আপনার ভালভা এবং যোনিকে সুস্থ রাখতে গরহণ করতে পারেন। আপনি শুধুমাতর্ আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদানকারীর পেরস্কিরপ্শন দিয়ে যোনি ইস্ট্রোজেন পেতে পারেন। আপনার জনয্ যোনি ইস্ট্রোজেন গরহণ নিরাপদ কিনা তা জানতে আপনার কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন।

নিচে তালিকাভুক্ত ওষুধগুলো এস্ট্রা্ডিয়ল (es-truh-DY-ol)-এর বিভিন্ন আকার। এস্ট্রা্ডিওল হলো এক ধরনের যোনি ইস্ট্রোজেন। আপনার সবা্স্থয্সেবা পরদানকারী আপনাকে এস্ট্রা্ডিয়ল কীভাবে বয্বহার করবেন তা নিয়ে নিদের্শনা দেবেন।

Yuvafem (Vagifem®)

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

Imvexxy®

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

Estring®

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

Estrace®

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

যৌন মিলন আরো আনন্দদায়ক করা

যৌন সম্পকর্ আরো আনন্দদায়ক করতে সাহাযয্ করার জনয্ আপনি বয্বহার করতে পারেন অনেক পণয্ আছে। উদাহরণসব্রূপ লুবির্কেন্ট, অন্তবর্াস এবং সেক্স টয়। আপনি এগুলো অনলাইনে, ফোনের মাধয্মে বা কোনো বিশেষ দোকান থেকে কিনতে পারেন৷

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

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

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

নিউ ইয়কর্ সিটির বিশেষ দোকানসমূহ

- **বেবিলয্ান্ড**
  ৪৬২ বাগের্ন স্ট্রির্ট (৫ম ও ৬ষ্ঠ অয্াভিনিউয়ের মাঝামাঝি)
  বরুকলিন, নিউ ইয়কর্ ১১২১৭
  ৯১৭-৭৭৬-৭৩১২
  www.babeland.com

- **লেডি কনফিডেনশিয়াল**
  ১১৯ ওয়েস্ট ৫৭তম স্ট্রিট (৬ষ্ঠ ও ৭ম অ্যাভিনিউয়ের মাঝামাঝি), সুইট ১২০১
  নিউ ইয়র্ক, নিউ ইয়র্ক ১০০১৯
  ২১২-৭৫৭-৮৬৫১
  www.ladykonfidential.com
- **দয়া করে**
  ৬৩৫ ফিফথ অ্যাভিনিউ (১৭তম ও ১৮তম স্ট্রিটের মাঝামাঝি)
  বরুকলিন, নিউ ইয়র্ক ১১২১৫
  ৭১৮-৭৮৮-৬৯৬৯
  www.pleasenyc.com
- **দয্ প্লেজার চেস্ট (ওয়েস্ট ভিলেজ শাখা)**
  ১৫৬ সেভেন্থ অ্যাভিনিউ সাউথ (চালর্স স্ট্রিট ও পেরি স্ট্রিটের মাঝামাঝি)
  নিউ ইয়র্ক, নিউ ইয়র্ক ১০০১৪
  ২১২-২৪২-২১৫৮
  www.thepleasurechest.com
- **দয্ প্লেজার চেস্ট (আপর ইস্ট সাইড শাখা)**
  ৮১০ লেক্সিংটন অ্যাভিনিউ (৬২তম ও ৬৩তম পূবর্ স্ট্রিটের মাঝামাঝি)
  নিউ ইয়র্ক, নিউ ইয়র্ক 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 সাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের প্রয়োজন হলে আপনার MSK সাস্থ্য 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 নমব্রে কল করে পেরা্গরা্মটিতে যুক্ত হতে পারেন।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্ান্ড উইমেনস হেলথ পেরা্গরা্ম উল্লেখিত ঠিকানায় পরিষেবা অফার করে:

- **এমএসকে-এর এভলিন এইচ. লডার স্তন কয্ান্সার কেন্দর্**
  ৩০০ ইস্ট 66th St. (1st ও 2nd অয্াভিনিউ-এর মধেয্)
  New York, NY 10065
- **এমএসকে-এর রকফেলার আউটপেশেন্ট পয্াভিলিয়ন**
  ১৬০ ইস্ট 53rd St. (Lexington ও 3rd অয্াভিনিউ-এর মধেয্)
  New York, NY 10022

আপনার কোনো পর্শ্ন বা উদেব্গ থাকলে আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার পরিচযর্া দলের একজন সদসয্ সোমবার থেকে শুকর্বার পযর্ন্ত উত্তর দেবেন সকাল 9:00 টা থেকে বিকেল 5:00 টার পর এই সময়ের বাইরে, আপনি একটি বাতর্া রেখে যেতে পারেন বা অনয্ একজন MSK পর্দানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন। কলে সবর্দা একজন ডাক্তার বা নাসর্কে পাবেন। আপনি যদি আপনার সব্াস্থয্সেবা পর্দানকারীর সঙ্েগ কীভাবে যোগাযোগ করবেন তা নিশ্চিত না হন, তাহলে ফোন করুন। ২১২-৬৩৯-২০০০.

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কত্র্ক সবর্সব্ত্ব সংরক্ষিত