



রোগী এবং শুশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্যের উন্নতি করা

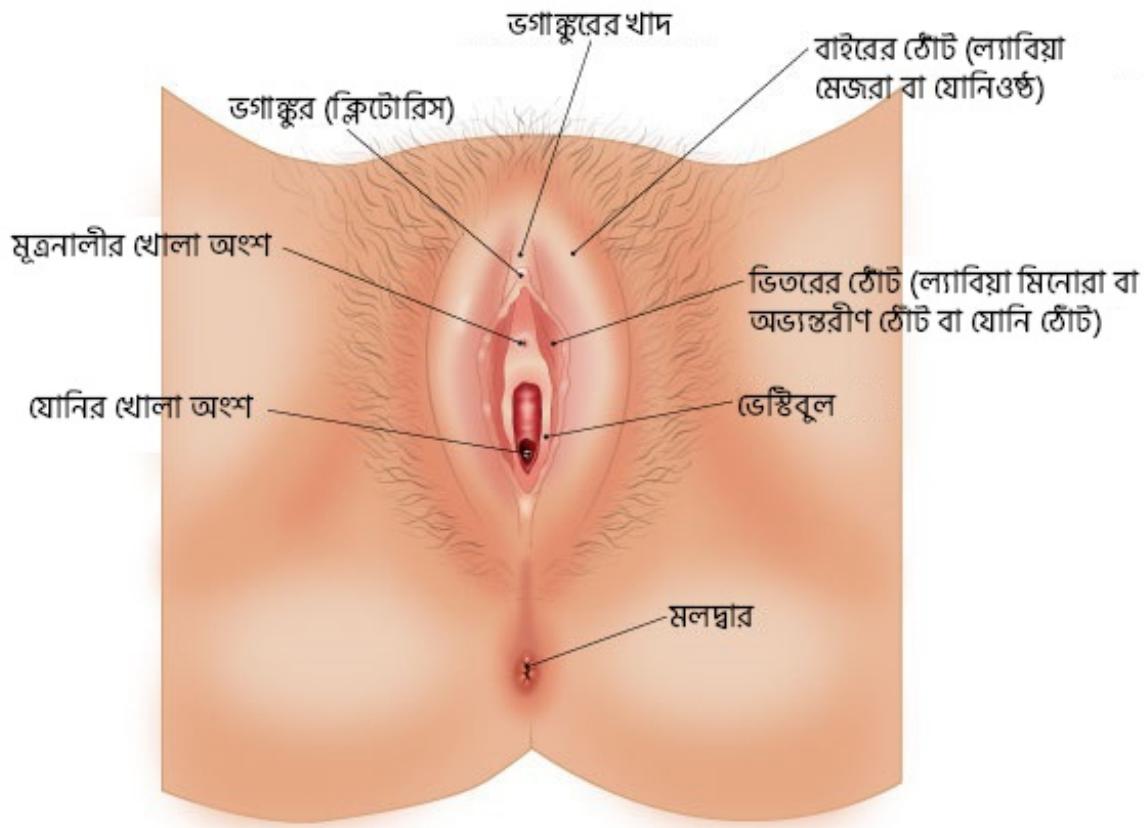
এই তথ্য ভালভোভাজাইনাল (vul-voh-VA-jih-nul)-এর স্বাস্থ্যের বিস্তারিত রয়েছে। এছাড়াও এটিতে আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে আপনার ভালভা ও যৌনিকে কিভাবে সুস্থ রাখতে হবে তা সম্পর্কেও বিস্তারিত রয়েছে।

আপনার ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য

ভালভোভাজাইনালের স্বাস্থ্য হলো আপনার ভালভা ও যৌনির স্বাস্থ্য। আপনার বাহ্যিক ঘৌনাঙ্গের আরেকটি নাম হলো ভালভা। এগুলো আপনার শরীরের বাহ্যিক ঘৌনাঙ্গ (চিত্র 1 দেখুন)।

আপনার ভালভার অংশসমূহ হলো:

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



চিত্ৰ 1. আপনার ভালভা

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ভালভা ও ঘোনি শুষ্ক এবং কম স্থিতিস্থাপক (পরস্মারিত) হয়ে যায়। যারা ক্যান্সারের চিকিৎসা নিয়েছেন তাদের জীবনে এই পর্কির্যাটি দরুতই ঘটতে পারে। ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে যাদের অস্ত্রাপচার করা হয়েছে তাদের ক্ষেত্রেও এটি দরুতই ঘটতে পারে।

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

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

ঘোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার

ঘোনি ও ভালভার শুষ্কতা কমানোর অন্যতম সেৱা উপায় হলো ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা। ঘোনি

ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলো আপনার যোনি ও ভালভাতে আদর্শতা ও স্থিতিস্থাপকতা (কায়র্কারিতা) বাড়িয়ে টিসুয়র গুণমান উন্নত করতে সহায়তা করে। এইসব ময়েশ্চারাইজার লুবিরকেন্ট থেকে আলাদা যেগুলো যৌন মিলনের সময় ব্যবহৃত হয়।

যোনি ও ভালভার জনয়বিভিন্ন ধরনের ময়েশ্চারাইজার রয়েছে। এক ধরনের জেল বা কির্ম যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে পরয়োগ করতে পারেন। ট্যাম্পনের মতো আকৃতির এটি একটি অ্যাপ্লিকেটর।

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

শুধুমাত্র যৌন সম্পর্কের স্থাপনের আগে বা সম্পর্কের 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-দয়-কাউন্টারের যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলোতে কোনো ধরনের হরমোন থাকে না। পের্সক্রিপশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামরাসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজার

হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজার আপনার যোনি ও ভালভার টিসুয়তে আদর্শতা (জলীয় অবস্থা) বাড়াতে সাহায্য করে। এটি শুষ্কতা কমাতে এবং আপনার টিসুয়তে আদর্শ 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.halogyn.com থেকে অনলাইনে HYALO GYN কিনতে পারেন এবং চেকআউটে MSK20 কোড ব্যবহার করতে পারেন। আপনি HYALO GYN-এ মাসিক সাবস্ক্রিপশন অডরার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার প্রথম মাসে 20% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাত্র HYALO GYN-এর সাবস্ক্রিপশনের জন্যই ভালো।

- Revaree®
 - এই ময়েশ্চারাইজারটি হলো একটি সাপোজিটিরি যা আপনি আপনার আঙ্গুল দিয়ে আপনার ঘোনিতে ব্যবহার করেন।
 - আপনি অনলাইনে www.hellobonafide.com ঠিকানায় গিয়ে Revaree কিনে চেকআউটে MSKREV25 কোড ব্যবহার করতে পারেন। আপনি Revaree-এ মাসিক সাবস্ক্রিপশন অডরার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার পর্যাম মাসে 25% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাত্র Revaree-এর সাবস্ক্রিপশনের জন্যই উত্তম।
 - আপনি যদি একজন MSK রোগী হন সেক্ষতের আপনি Revaree-এর জন্য আরো কুপন পেতে পারেন। আরো তথ্য জানতে, 646-888-5076 নম্বরে ফিলে সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগ্রামে কল করুন।
- Replens™ দীঘর-স্থায়ী ঘোনি ময়েশ্চারাইজার
 - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার ঘোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাবে ব্যবহার করতে পারেন।
 - আপনি আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে বা অ্যামাজন এবং ওয়ালমাটের মতো অনলাইন খুচরা বিকেরতাদের কাছ থেকে Replens কিনে নিতে পারেন।
- Good Clean Love BioNourish® হায়ালুরোনিক অ্যাসিডযুক্ত আলট্রা ময়েশ্চারাইজিং ভ্যাজাইনাল জেল
 - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার ঘোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাবে ব্যবহার করতে পারেন।
 - আপনি আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে বা অ্যামাজন এবং ওয়ালমাটের মতো অনলাইন খুচরা বিকেরতাদের কাছ থেকে Good Clean Love কিনে নিতে পারেন।
- ™-এর মাধ্যমে
 - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি পুনঃব্যবহারযোগ্য সিলিকন অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার ঘোনিতে ব্যবহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাবে ব্যবহার করতে পারেন।
 - আপনি www.solvwellness.com ঠিকানায় গিয়ে অনলাইনে কিনতে পারেন।

নন-হাইড্রেটিং (পর্শানিত্বদায়ক) ময়েশ্চারাইজার

পর্শানিত্বদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো পরাকৃতিক তেল বা বাম যা ঘোনি ও ভালভাবে শুষ্কতায়

সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও এগুলো চুলকানি বা জব্লাপোড়া পর্শমিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই ময়েশ্চারাইজারগুলো সাধারণত ব্যবহার করা নিরাপদ কারণ এতে সমস্ত পরাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

- Carlson® Key-E® সাপোজিটরিসমূহ
 - এগুলো হলো সাপোজিটরি যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার ঘোনিতে পর্যোগ 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 পরাকৃতিক তেল
 - আপনি আপনার ঘোনির ভিতরে বা বাইরে পরাকৃতিক তেল ব্যবহার করতে পারেন।
 - আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা সব্স্থথ্য সংশ্লিষ্ট দরবেষ্য দোকান থেকে পরাকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।
- পরাকৃতিক তেলের বাম, যেমন- VMAGIC এবং ভালভা হারমনি
 - আপনি আপনার ভালভাতে পরাকৃতিক তেলের বাম ব্যবহার করতে পারেন।
 - আপনি অ্যামাজন এবং ওয়ালমাটের মতো অনলাইন খুচরা বিকের্তাদের কাছ থেকে VMAGIC এবং ভালভা হারমনি কিনতে পারেন।

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

ময়েশ্চারাইজার হিসেবে পেটেরালিয়াম জেলি (যেমন- Vaseline®) ব্যবহার করবেন না। এটি আপনার ঘোনি ও ভালভাতে জব্লাপোড়া স্থিত করতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার ঘোনিতে সংকর্মণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

ঘোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার কিভাবে ব্যবহার করবেন

- অনেক ঘোনি ময়েশ্চারাইজার পাওয়া যায়:
 - সাপোজিটরি একটি শক্ত ক্যাপসুল (বডি) যা আপনি আপনার ঘোনিতে ঢুকিয়ে দেন।
 - ট্যাম্পনের মতো আকৃতির একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর যা আপনি সাবধানে আপনার ঘোনিতে ব্যবহার করেন। কিছু অ্যাপ্লিকেটর ইতোমধ্যেই ময়েশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অন্যান্যগুলোর ক্ষেত্রে, আপনাকে ময়েশ্চারাইজার দিয়ে,

অয়াপিলকেটরটি পুণৰ করতে হবে। এটি আপনার ঘোনিতে পরয়োগ করা করা সহজ করতে আপনি অয়াপিলকেটরের মাথায় লুবির্কেন্ট রাখতে পারেন।

- আপনি আপনার লয়াবিয়ার ভিতরের এবং বাইরের ঠেঁটে সহ ভালভাবে ঘোনি ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। লয়াবিয়া হলো আপনার ঘোনির চারপাশে চামড়ার ভাঁজ (চিত্র 1 দেখুন)। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে ময়েশ্চারাইজার (একটি আঙ্গুরের বা $\frac{1}{2}$ থেকে 1 একটি অয়াপিলকেটরের সমান) নিন। এরপর, ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ঘোনির খোলা অংশে এবং আপনার লয়াবিয়ার উপর আলতোভাবে ঘষুন।
- উপসগরগুলো থেকে মুক্তি পেতে, অনেক মহিলাকে সপ্তাহে 3 থেকে 5 বার এই ময়েশ্চারাইজারগুলো ব্যবহার করতে হতে পারে। আপনার চিকিৎসার সময় এবং আপনার চিকিৎসা শেষ হলে উপসগরগুলো দেখা দিতে পারে। আপনার যদি হঠাতে মেনোপজ হয়ে থাকে (যখন আপনার পিরিয়ড বন্ধ হয়ে যায়) তখনও এগুলো ঘটতে পারে।
- ঘুমাতে যাওয়ার আগে ঘোনি ও ভালভাব ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত। এটি এ কারণে যাতে আপনি শুয়ে থাকলে দর্বয়টি সম্পূর্ণরূপে শোষিত হতে পারে। আপনি যদি বসে থাকেন, দাঁড়ান বা হাঁটতে থাকেন সেকেব্বতের দর্বয়টি আপনার ঘোনি থেকে বেরিয়ে যেতে পারে।

এছাড়া আপনি যদি ভয়াজাইনাল ইস্ট্রাজেন ব্যবহার করেন তাহলে যে রাতে আপনি এই ময়েশ্চারাইজারগুলো আপনার ঘোনিতে ব্যবহার করেন সেই রাতে এটি ব্যবহার করবেন না। ভয়াজাইনাল ইস্ট্রাজেন সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে, “ভয়াজাইনাল ইস্ট্রাজেন” বিভাগটি পড়ুন।

কিছু মহিলা এই ময়েশ্চারাইজারগুলো ব্যবহার করার সময় বা মূত্রনালীর অনিয়ন্ত্রণ (পরস্রাব চুইয়ে পড়া)-এর জন্য পয়ানিট লাইনার বা পয়াড় পরেন। পয়ানিট লাইনার এবং পয়াড়ের ব্যবহার আপনার ভালভা শুষ্ক রাখতে পারে। ময়েশ্চার সীল এবং আপনার তবক সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে Aquaphor®, Balmex® বা Desitin® এর মতো তবক রক্ষাকারী কিরম ব্যবহার করুন। পয়ানিট লাইনার বা পয়াড় ব্যবহারের আগে আপনার ভালভাবে কিরম লাগাতে ভুলবেন না।

ঘোনির লুবির্কেন্ট

আপনার পরাকৃতিক লুবির্কেন্ট (আদর্শ) যুক্ত করতে ভয়াজাইনাল লুবির্কেন্টগুলো ব্যবহার করা হয়। এগুলো ঘোন মিলনের সময় শুষ্কতা এবং ব্যথা কমাতে সাহায্য করে। ঘোনির ব্যবহার বা বাহিয়ক ঘোন সম্পর্কে আরো আরামদায়ক ও আনন্দময় করতে আপনি লুবির্কেন্টগুলো ব্যবহার করতে পারেন।

ঘোনি লুবির্কেন্টগুলো সাধারণত তরল বা জেল আকারে পাওয়া যায়। পেরস্কির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামরাসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে ভ্যাজাইনাল লুবিরকেন্ট্রের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

তরল-ভিত্তিক লুবিরকেন্ট্র

- Good Clean Love® (অগরানিক)
- Aloe Cadabra®
- Luvena®
- AH! Yes®
- Aquagel®

- Sliquid®
- Astroglide®*
- K-Y Jelly®*

*আপনার তবক যদি সংবেদনশীল হয়ে থাকে এবং
এই পণ্যটি বিরক্তিকর হয় সেকেষতের
তালিকাটি থেকে অন্য একটি পণ্য বেছে নিন।

সিলিকন-ভিত্তিক লুবিরকেন্ট্র

- Pjur®
- PINK™

- Astroglide® সিলিকন
- Uberlube

পরাকৃতিক তেল

- বাদামের তেল
- নারকেল তেল

কিছু লুবিরকেন্ট্র এবং লুবিরকেন্ট্রের উপাদান বিরক্তিকর হতে পারে। এগুলো ব্যবহারের ফলে যদি
আপনার যোনিতে জব্লাপোড়া করে তাহলে এগুলো ব্যবহার করবেন না:

- বীয়র (বীয়রপাতমূলক তরল)।
- লালা (থূতু)।
- রঙিন, সব্দযুক্ত বা উষ্ণতা স্বীকারী লুবিরকেন্ট্র।
- কিছু লুবিরকেন্ট্রের উপাদান, যেমন- কেলারহেক্সডিন, গ্লসারিন এবং পেরাপিলিন গ্লাইকল।

কখনোই পেটেরালিয়াম জেলি (যেমন- Vaseline®) লুবিরকেন্ট্র হিসেবে ব্যবহার করবেন না। এটি ধূয়ে
ফেলা বেশ কঠিন এবং আপনার যোনিতে জব্লাপোড়া স্বীকৃত করতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার
যোনিতে সংকরমণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

আপনি যদি কোনো লয়াটেক্স কনডম ব্যবহার করেন তবে সবর্দা জলযুক্ত বা সিলিকন-ভিত্তিক
লুবিরকেন্ট্র ব্যবহার করুন। তেল-ভিত্তিক লুবিরকেন্ট্র ব্যবহার করবেন না। এটি লয়াটেক্স

কনডমের কষ্টি করতে পারে এবং এটি ফুটো হয়ে যেতে পারে।

যোনি লুবিরকেন্ট কিভাবে ব্যবহার করবেন

আপনার যোনির খোলা অংশের চারপাশে লুবিরকেন্ট পর্যোগ করুন। তারপর, আপনার যোনিতে বা কাছাকাছি থাকা যেকোনো বস্তুতে লুবিরকেন্ট পর্যোগ করুন। এটি যেকোনো অ্যাপিলকেটর, পর্সারক, আঙুল, ভাইবেরটর, সেক্স টয় বা আপনার সঙ্গীর লিঙ্গ হতে পারে। বস্তুটি আপনার যোনিতে পর্বেশের আগে তাতে লুবিরকেন্ট লাগাতে ভুলবেন না।

যোনি ইস্ট্রাজেন

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

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

- Yuvafem (Vagifem®)
 - এই ওষুধটি একটি অ্যাপিলকেটরে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে পর্তিদিন 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 সাপোজিটিরি হিসেবে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে পর্তিদিন 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 পর্তি 90 দিনে অপসারণ এবং পর্তিস্থাপন করতে হবে।
- Estrace®
 - এই ওষুধটি কিরম হিসেবে পাওয়া যায়। আপনি কিরমটি আপনার যোনির ভিতরে এবং যোনির

খোলা অংশের চারপাশে সপ্তাহে 2 থেকে 3 বার ব্যবহার করেন। কিভাবে এটি করতে হবে তা সম্পর্কের আপনার সবস্থিতি সেবাদানকারী আপনাকে জানাবেন।

যৌন মিলন আরো আনন্দদায়ক করা

যৌন সম্পর্ক আরো আনন্দদায়ক করতে সাহায্য করার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন অনেক পণ্য আছে। উদাহরণস্বরূপ লুবিরকেন্ট, অন্তবর্স 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 (সর্বিকৃতি বা অনুমোদন) করে না।

নিউ ইয়র্ক সিটির বিশেষ দোকানসমূহ

- ব্যাবেলয়ন্ড (লোয়ার ইস্ট সাইডের লোকেশন)

94 Rivington St. (Ludlow এবং Orchard streets-এর মধ্যে)

New York, NY 10002

917-728-8463

www.babeland.com

- ব্যাবেলয়ন্ড (বরুকলিন 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>

- পিলজ

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 পেরাগ্রাম

যৌন স্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের পর্যোজন 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 পেরাগ্রামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগ্রাম 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 রিসোসের্ জনয় www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুর্যাল লাইবের্ রি দেখুন।

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