



রোগী এবং শূশরুষাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্‌স্‌থ্যর উন্নতি করা

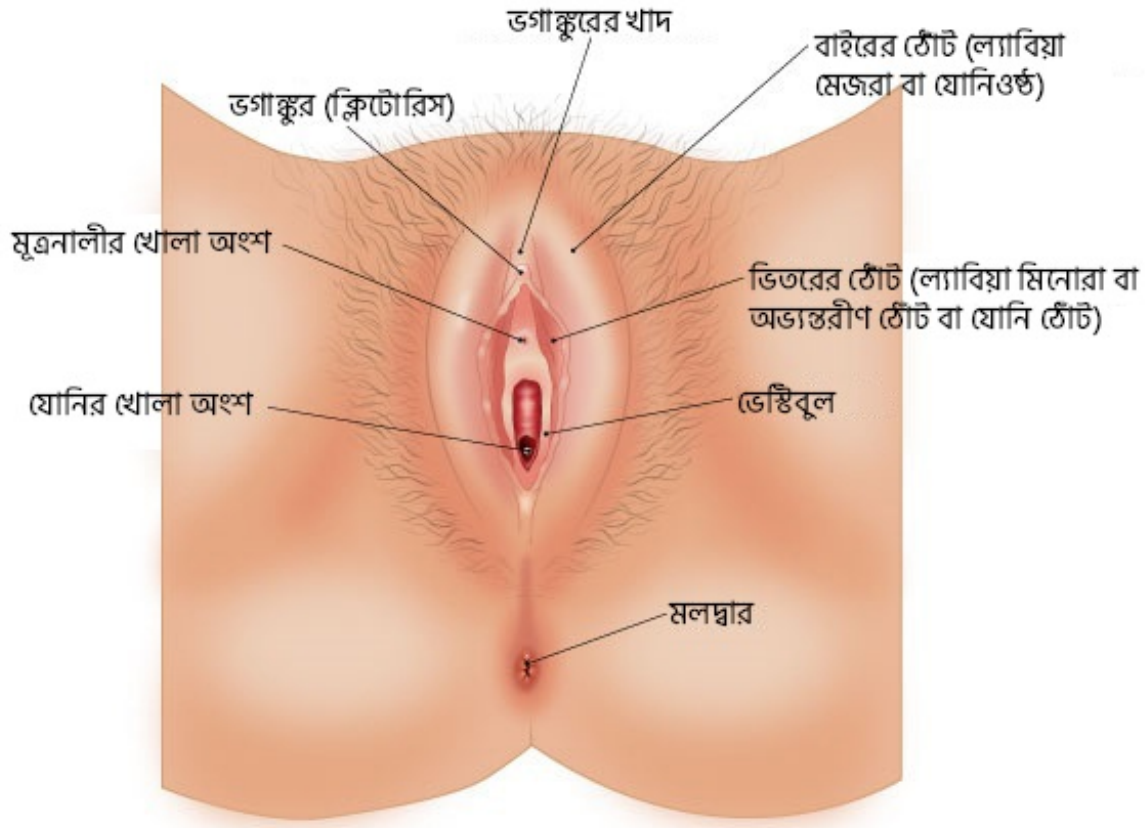
এই তথ্যে ভালভোভাজাইনাল (vul-voh-VA-jih-nul)-এর সব্‌স্‌থ্যর বিস্তারিত রয়েছে। এছাড়াও এটিতে আপনার ক্যান্সারের চিকিৎসার সময় এবং পরে আপনার ভালভা ও যোনিকে কিভাবে সুস্থ রাখতে হবে তা সম্পর্কেও বিস্তারিত রয়েছে।

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্‌স্‌থ্য সম্পর্কিত তথ্য

ভালভোভাজাইনালের সব্‌স্‌থ্য হলো আপনার ভালভা ও যোনির সব্‌স্‌থ্য। আপনার বাহ্যিক যোনাঙের আরেকটি নাম হলো ভালভা। এগুলো আপনার শরীরের বাহ্যিক যোনাঙ (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 ময়াজোরা (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 পরস্রাব (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 (পরসারিত) হয়ে যায়। যারা ক্যান্সারের চিকিৎসা নিয়েছেন তাদের জীবনে এই পরিক্রিয়াটি দ্রুতই ঘটতে পারে। ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে যাদের অস্বাস্থ্যকর করা হয়েছে তাদের ক্ষেত্রেও এটি দ্রুতই ঘটতে পারে।

কিছু লোক এই পরিক্রিয়াটিকে বিলম্বিত করার জন্য হরমোন ইস্টেরোজেন (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 আদর্শতা ও স্থিতিস্থাপকতা (কাষরকারিতা) বাড়িয়ে টিসুয়র 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 পর্যাগ করতে পারেন। টয়াম্পনের 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 (বডি) যা আপনি আপনার আঙুল দিয়ে আপনার যোনিতে পর্যাগ করেন। একবার সাপোজিটরি আপনার শরীরে পর্যাগ 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-দয়-কাউন্টারের যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলোতে কোনো ধরনের হরমোন থাকে না। পেরস্ক্রিপশন 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 টিসুয়ে আদর্শতা (জলীয় অবস্থা) বাড়াতে সাহায্য করে। এটি শুষ্কতা কমাতে এবং আপনার টিসুয়ে 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.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 আঙুল 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™ দীর্ঘস্থায়ী 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 আল্টর্ 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 (পরশানিতদায়ক) ময়েশ্চারাইজার

পরশানিতদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো প্রাকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতা

সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও এগুলো চুলকানি বা জ্বালাপোড়া প্রশমিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই মযেশ্চারাইজারগুলো সাধারণত বযবহার করা নিরাপদ কারণ এতে সমস্ত পরাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

- Carlson® Key-E® সাপোজিটরিসমূহ
 - এগুলো হলো সাপোজিটরি যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে পরয়োগ করেন। শোয়ার সময় বযবহার 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 যোনির ভিতরে বা বাইরে পরাকৃতিক তেল বযবহার করতে পারেন।
 - আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য সংশ্লিষ্ট দ্রব্যের দোকান থেকে পরাকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।
- পরাকৃতিক তেলের বাম, যেমন- VMAGIC এবং ভালভা হারমনি
 - আপনি আপনার ভালভাতে পরাকৃতিক তেলের বাম বযবহার করতে পারেন।
 - আপনি অ্যামাজন এবং ওয়ালমার্টের মতো অনলাইন খুচরা বিক্রেতাদের কাছ থেকে VMAGIC এবং ভালভা হারমনি কিনতে পারেন।

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

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

যোনি ও ভালভার মযেশ্চারাইজার কিভাবে বযবহার করবেন

- অনেক যোনি মযেশ্চারাইজার পাওয়া যায়:
 - সাপোজিটরি একটি শক্ত ক্যাপসুল (বডি) যা আপনি আপনার যোনিতে ঢুকিয়ে দেন।
 - ট্যাম্পনের মতো আকৃতির একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর যা আপনি সাবধানে আপনার যোনিতে বযবহার করেন। কিছু অ্যাপ্লিকেটর ইতোমধ্যেই মযেশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অন্যান্যগুলোর ক্ষেত্রে, আপনাকে মযেশ্চারাইজার দিয়ে

অয্যাপ্লিকেটরটি পূর্ণ করতে হবে। এটি আপনার যোনিতে পর্যোগ করা করা সহজ করতে আপনি অয্যাপ্লিকেটরের মাথায় লুবিরকেন্ট রাখতে পারেন।

- আপনি আপনার লয্যবিযার ভিতরের এবং বাইরের ঠোঁটে সহ ভালভাবে যোনি মযেশ্চারাইজার বয্যবহার করতে পারেন। লয্যবিযা হলো আপনার যোনির চারপাশে চামড়ার ভাঁজ (চিত্র 1 দেখুন)। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে মযেশ্চারাইজার (একটি আঙুরের বা ½ থেকে 1 একটি অয্যাপ্লিকেটরের সমান) নিন। এরপর, মযেশ্চারাইজারটি আপনার যোনির খোলা অংশে এবং আপনার লয্যবিযার উপর আলতোভাবে ঘষুন।
- উপসগরগুলো থেকে মুক্তি পেতে, অনেক মহিলাকে সপ্তাহে 3 থেকে 5 বার এই মযেশ্চারাইজারগুলো বয্যবহার করতে হতে পারে। আপনার চিকিৎসার সময় এবং আপনার চিকিৎসা শেষ হলে উপসগরগুলো 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 মযেশ্চারাইজার বয্যবহার করা উচিত। এটি এ কারণে যাতে আপনি শুয়ে থাকলে দরব্যটি সম্পূর্ণরূপে শোষিত হতে পারে। আপনি যদি বসে থাকেন, দাঁড়ান বা হাঁটতে থাকেন সেক্ষেত্রে দরব্যটি আপনার যোনি থেকে বেরিয়ে যেতে পারে।

এছাড়া আপনি যদি ভয্যজাইনাল ইস্টেরাজেন বয্যবহার করেন তাহলে যে রাতে আপনি এই মযেশ্চারাইজারগুলো আপনার যোনিতে বয্যবহার করেন সেই রাতে এটি বয্যবহার করবেন না। ভয্যজাইনাল ইস্টেরাজেন সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে, “ভয্যজাইনাল ইস্টেরাজেন” বিভাগটি পড়ুন।

কিছু মহিলা এই মযেশ্চারাইজারগুলো বয্যবহার করার সময় বা মূতরনালীর অনিয়ন্ত্রণ (পরস্রাব চুইয়ে পড়া)-এর জনয্য পয্যন্টি লাইনার বা পয্যড পরেন। পয্যন্টি লাইনার এবং পয্যডের বয্যবহার আপনার ভালভা শুষ্ক রাখতে পারে। মযেশ্চার সীল এবং আপনার তব্ক সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করতে Aquaphor®, Balmex® বা Desitin® এর মতো তব্ক রক্ষাকারী ক্রিম বয্যবহার করুন। পয্যন্টি লাইনার বা পয্যড বয্যবহারের আগে আপনার ভালভাতে ক্রিম লাগাতে ভুলবেন না।

যোনির লুবিরকেন্ট

আপনার পরাকৃতিক লুবিরকেন্ট (আদর্শ) যুক্ত করতে ভয্যজাইনাল লুবিরকেন্টগুলো বয্যবহার করা হয়। এগুলো যৌন মিলনের সময় শুষ্কতা এবং বয্যথা কমাতে সাহায্য করে। যোনির বয্যবহার বা বাহ্যিক যৌন সম্পর্ক আরো আরামদায়ক ও আনন্দময় করতে আপনি লুবিরকেন্টগুলো বয্যবহার করতে পারেন।

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

নিচে ভ্যাজাইনাল লুব্রিকেন্টের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

তরল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট

- Good Clean Love® (অগরনিক)
- 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

পরাকৃতিক 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:

- বীযর্ (বীযর্পাতমূলক তরল)।
- লালা (খুতু)।
- রঙিন, সবাদযুক্ত বা উষ্ণতা সৃষ্টিকারী লুব্রিকেন্ট।
- কিছু লুব্রিকেন্টের উপাদান, যেমন- কেলারহেক্সিডিন, গ্লিসারিন এবং পেরাপিলিন গ্লাইকল।

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

আপনি যদি কোনো ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করেন তবে সবরদা জলযুক্ত বা সিলিকন-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করুন। তেল-ভিত্তিক লুব্রিকেন্ট ব্যবহার করবেন না। এটি ল্যাটেক্স

কনডমের ক্ৰতি করতে পারে এবং এটি ফুটো হয়ে যেতে পারে।

যোনি লুব্রিকেন্ট কিভাবে বয্বহার করবেন

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

যোনি ইস্টেরাজেন

যোনি ইস্টেরাজেন একটি হরমোনমূলক ওষুধ যা আপনি আপনার ভালভা ও যোনির সব্স্থথ্ ঠিক রাখতে বয্বহার করতে পারেন। আপনি শুধুমাত্র পেরসকির্পশনের মাধ্যমে যোনি ইস্টেরাজেন পেতে পারেন। এটি আপনার জনয্ একটি নিরাপদ অপশন কি না তা দেখতে আপনার পরিচযরকারী দলের সাথে কথা বলুন।

নিম্নলিখিত ওষুধগুলো বিভিন্ন বরয্ানেডর এস্টেরাডিওল (es-truh-DY-ol)। এস্টেরাডিওল হলো এক ধরনের যোনি ইস্টেরাজেন। যোনি ইস্টেরাজেন বয্বহারের আগে আপনার সব্স্থথ্ সেবাদানকারী বা সাজরনের সাথে কথা বলতে ভুলবেন না।

- Yuvaferm (Vagifer®)
 - এই ওষুধটি একটি অয্যাপ্লিকেটরে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে প্রতিদিন শোয়ার সময় আপনার যোনিতে বয্বহার করুন। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার বয্বহার করুন।
- Imvexxy®
 - এই ওষুধটি তেল-ভিত্তিক যোনি সাপোজিটরি হিসেবে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে প্রতিদিন শোয়ার সময় আপনার যোনিতে বয্বহার করুন। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার বয্বহার করুন।
- Estring®
 - এই ওষুধটি যোনি রিং হিসেবে পাওয়া যায়। রিংটি আপনার যোনিতে বয্বহার 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 সবসময় 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, অন্তবরাস 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 (সবীকৃতি বা অনুমোদন) করে না।

নিউ ইয়র্ক সিটির বিশেষ দোকানসমূহ

- **বয়াবেল্যান্ড (লোয়ার ইস্ট সাইডের লোকেশন)**
94 Rivington St. (Ludlow এবং Orchard streets-এর মধ্যে)
New York, NY 10002
917-728-8463
www.babeland.com
- **বয়াবেল্যান্ড (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

- দয়্প্লেজার চেস্ট (ওয়েস্ট ভিলেজ লোকেশন)
156 7th Ave. S. (Charles এবং Perry streets-এর মধ্যে)
New York, NY 10014
212-242-2158
<https://thepleasurechest.com>
- দয়্প্লেজার 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 পেরাগরাম

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 পেরাগরামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম 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 জনয www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভাচুয়াল লাইবেররি দেখুন।

Improving Your Vulvovaginal Health - Last updated on September 30, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কতৃক সবরসবত্ব সংরক্ষিত