



রোগী এবং শুরুরকারীর শিক্ষা

## আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্‌সেথ্‌য় উন্নতি করা

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

### আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্‌স্‌থ্‌য় সম্পর্কিত তথ্‌য়

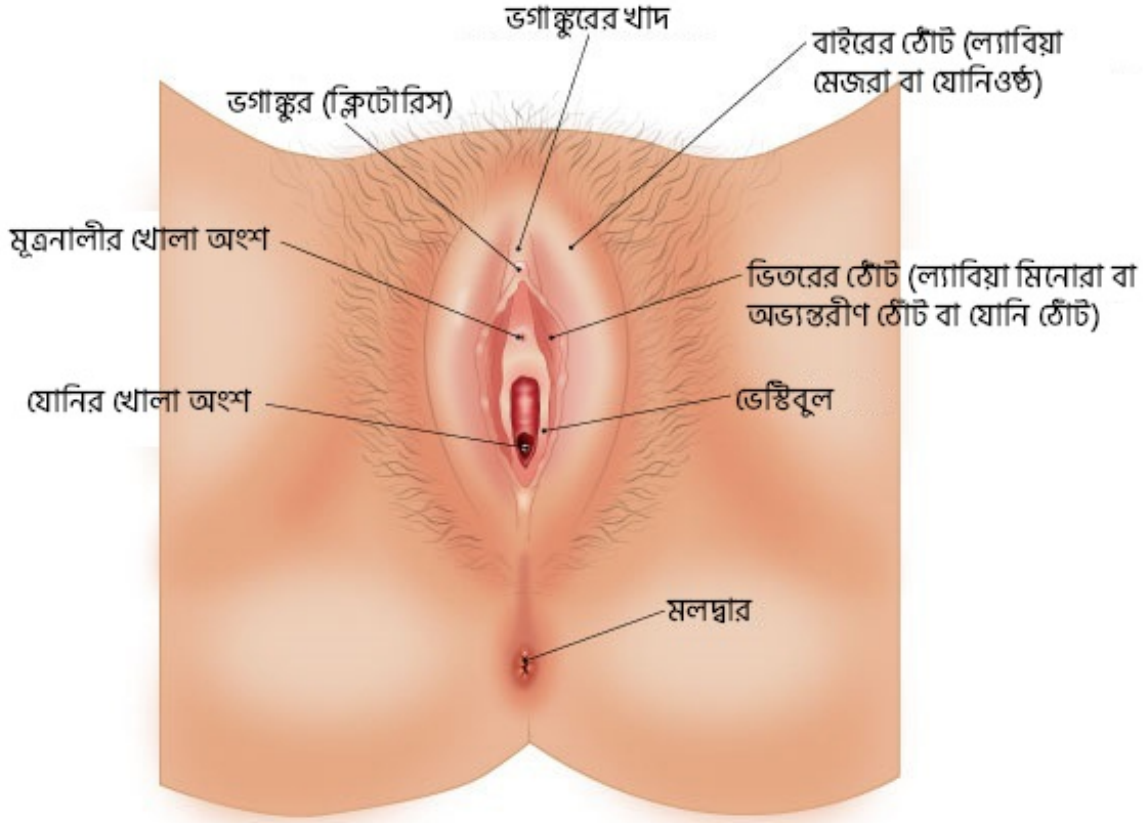
ভালভোভাজাইনালের সব্‌স্‌থ্‌য় হলো আপনার ভালভা ও যোনির সব্‌স্‌থ্‌য়। আপনার বাহ্যিক যোনাঙের আরেকটি নাম হলো ভালভা। এগুলো আপনার শরীরের বাহ্যিক যোনাঙ (চিত্র 1 দেখুন)।

আপনার ভালভার অংশসমূহ হলো:

- আপনার লয্‌বিয়া (LAY-bee-uh)। লয্‌বিয়া হলো আপনার যোনির চারপাশের তব্‌কের ভাঁজ। আপনার লয্‌বিয়া ভেতরের ঠোঁট দিয়ে গঠিত, যাকে বলা হয় লয্‌বিয়া মাইনোরা (MUH-naw-ruh) এবং বাইরের ঠোঁট, যাকে বলা হয় লয্‌বিয়া মেজোরা। (MUH-jaw-ruh).
- আপনার কোঁট (কিল্ট-ওর-স)
- আপনার খোলা অংশ যোনি.
- আপনার খোলা অংশ মূত্রনালী (ইউ-রী-থরু) মূত্রনালী হলো একটি

টিউব যা আপনার শরীর থেকে পরস্রাব (মূত্র) বহন করে।

- ভেসিটবিউল(ভেহ-সিট-বিউল), যা আপনার কোঁটের ঠিক নিচ থেকে শুরু হয়ে ল্যাংবিয়া মাইনোরায় শেষ হয়। ভেসিটবিউল আপনার যোনি এবং মূত্রনালীর 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 ইস্টেরোজেন (ES-truh-jin) হরমোন গ্রহণ করেন। কিন্তু ইস্টেরোজেন গ্রহণ সবার জন্য নিরাপদ নয়।

যোনি এবং ভালভার শুষ্কতা অনেকের জন্য একটি সাধারণ সমস্যা। এটি

ভালো করার কিছু উপায় রয়েছে। এই সম্পদে, 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 ক্রিম: আপনি ট্যাম্পনের মতো আকৃতির অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে জেল বা ক্রিমটি আপনার যোনিতে প্রবেশ করান।
- একটি সাপোজিটরি (সাহ-পা-জি-টোরি): এটি একটি ছোট ক্যাপসুল (গোলি) যা আপনি আঙুল ব্যবহার করে আপনার যোনিতে প্রবেশ করান। এটি আপনার শরীরের ভিতরে গলে যায় এবং শোষিত হয়। সাপোজিটরিগুলোকে যোনি মেল্টসও 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। পেরস্কির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মাসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

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

**হাইডের্টিং যোনি এবং ভালভার মযেশ্চারাইজার।**

হাইডের্টিং মযেশ্চারাইজার আপনার যোনি এবং ভালভার টিসুয়গুলোকে আদর্শ রাখতে সাহায্য করতে পারে।

**HYALO GYN®**

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই মযেশ্চারাইজারটি আপনার যোনিতে পরবেশ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই মযেশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি HYALO GYN অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে।

[www.hyalogyn.com](http://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 মযেশ্চারাইজারটি হলো একটি সাপোজিটরি যা আপনি আপনার আঙুল দিয়ে আপনার যোনিতে ব্যবহার করেন।

আপনি Revaree অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে

[www.hellobonafide.com](http://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 মেশচারাইজার**

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই মেশচারাইজারটি আপনার যৌনিত্রে প্রয়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই মেশচারাইজারটি 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 মেশচারাইজিং ভ্যাজাইনাল জেল**

আপনি একবার ব্যবহারযোগ্য অ্যাপ্লিকেটর ব্যবহার করে এই মেশচারাইজারটি আপনার যৌনিত্রে প্রয়োগ করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল ব্যবহার করে এই মেশচারাইজারটি 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 মযেশ্চারাইজারটি একটি পুনঃবয্‌বহারযোগ্য সিলিকন অয্পিল্‌কেটর দিয়ে আপনার যোনিতে বয্‌বহার করতে পারেন। আপনি আপনার আঙুল বয্‌বহার করে এই মযেশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতেও লাগাতে পারেন।

আপনি [www.solwellness.com](http://www.solwellness.com) ঠিকানায় গিয়ে অনলাইনে কিনতে পারেন।

আপনি যদি MSK রোগী হন, তাহলে Via-তে সাবস্ক্রিপশনের জনয্‌সাইন 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 স্কিরয্‌ চিকিৎসার একজন রোগী।
- আপনার পরাথমিক MSK অনকোলজিস্টের (কয্‌ন্সার চিকিৎসা লিখে দেওয়া ডাক্তার) নাম বা MSK যৌন সয্‌স্থয্‌ পরদানকারীর নাম।

## নন-হাইডের্টিং (সুখদায়ক) যোনি এবং ভালভার মযেশ্চারাইজার।

পরশানিতদায়ক মযেশ্চারাইজারগুলো হলো পরাকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতায় সাহায্য করতে পারে। এগুলো চুলকানি বা জ্বালা কমাতেও সাহায্য করতে পারে। এই মযেশ্চারাইজারগুলো পর্য্যই বয্‌বহার করার জনয্‌ নিরাপদ, কারণ এগুলোতে সম্পূর্ণ পরাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

## Carlson® Key-E® সাপোজিটরিসমূহ

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

আপনি Carlson Key-E সাপোজিটরি অনলাইনে কিনতে পারেন এখানে।  
[www.carlsonlabs.com](http://www.carlsonlabs.com).

### পরাকৃতিক তেল

আপনি আপনার যোনির ভিতরে বা বাইরে পরাকৃতিক তেল ব্যবহার 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 ব্যবহার 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 ম্যেশচারাইজার আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত তা আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করুন। যদি আপনার পর্চুর শূষ্কতা এবং জ্বালা থাকে, তবে একটি হাইড্রেটিং ম্যেশচারাইজার সুখদায়ক ম্যেশচারাইজারের চেয়ে ভালো হতে পারে।

**যোনি ও ভালভার ম্যেশচারাইজার কিভাবে ব্যবহার করবেন**

- যদি আপনার মযেশ্চারাইজার সাপোজিটরি আকারে আসে, তবে আঙুল বয্‌বহার করে সতকরভাবে কয্যপসুলটি আপনার যোনিতে পরবেশ করান।
- যদি আপনার মযেশ্চারাইজারের সঙ্গে একটি অয্যপিল্‌কেটর থাকে, তবে এটি টয্যম্পনের মতোই বয্‌বহার করুন।
  - কিছু অয্যপিল্‌কেটর ইতোমধ্যেই মযেশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অনয্যনয্‌দের জনয্‌, পর্থমে আপনাকে অয্যপিল্‌কেটরটি মযেশ্চারাইজার দিয়ে পূরণ করতে হতে পারে।
  - আপনি চাইলে অয্যপিল্‌কেটরের নীচের অংশে লুবির্কয্যন্ট লাগাতে পারেন। এতে এটি আপনার যোনিতে পরবেশ করানো সহজ হয়।
  - অয্যপিল্‌কেটরটি সতকরভাবে আপনার যোনিতে পরবেশ করান এবং পণয্‌টি মুক্ত করতে প্লাঞ্জার চাপুন। অয্যপিল্‌কেটরটি বের করুন। যদি এটি একবার বয্‌বহারযোগয্‌ অয্যপিল্‌কেটর হয়, তবে এটি ফেলে দিন। যদি এটি পুনঃবয্‌বহারযোগয্‌ অয্যপিল্‌কেটর হয়, তবে এটি উষ্ণ, সাবানযুক্ত পানিতে পরিষ্কার করুন।
- আপনি যোনি মযেশ্চারাইজার আপনার ভালভার উপরও লাগাতে পারেন, যার মধ্যে অ্য আপনার লয্যবিয্যার ভেতরের এবং বাইরের ঠোঁটও রয়েছে। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে মযেশ্চারাইজার (একটি আঙ্‌গুরের বা ½ থেকে 1 একটি অয্যপিল্‌কেটরের 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 কয্যন্সারের চিকিৎসার সময় এবং চিকিৎসা শেষ হওয়ার পরও

উপসর্গগুলো 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 ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করুন। যখন আপনি শুয়ে থাকেন, তখন আপনার শরীর পণ্যটি 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 ব্যবহার করেন, তবে যোনি বা ভালভার ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা রাতে এটি ব্যবহার করবেন না। যোনি ইস্টের্জেন সম্পর্কে আরও জানতে, “যোনি ইস্টের্জেন” অংশটি পড়ুন।
- কিছু মানুষ যোনি এবং ভালভার ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করার সময় বা মূত্রনালী শিথিলতার (মূত্র বের হওয়া) জন্য প্যান্টি লাইনার বা প্যাড ব্যবহার করেন। প্যান্টি 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 ক্রিম ব্যবহার করুন। এই ক্রিমগুলিতে কিছু পেটেরলেটাম রয়েছে, তবে এগুলো ব্যবহার করার জন্য নিরাপদ। প্যান্টি লাইনার বা প্যাড ব্যবহারের আগে আপনার ভালভাতে ক্রিম লাগাতে ভুলবেন না।

## যোনির লুব্রিকেন্ট

যোনি লুব্রিক্যান্ট আপনার প্রাকৃতিক স্রাব (আদর্শতা) বাড়াতে সাহায্য করে। এগুলো যৌন কার্যকলাপের 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 পর্য্যই 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"><li>• Good Clean Love® (অগর্নিক)</li><li>• Aloe Cadabra®</li><li>• Luvena®</li><li>• AH! Yes®</li><li>• Aquagel®</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sliquid®</li><li>• Astroglide®*</li><li>• K-Y Jelly®*</li></ul> <p>*আপনার তব্ব 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"><li>• Pjur®</li><li>• PINK™</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Astroglide® সিলিকন</li><li>• Uberlube</li></ul>
পরাকৃতিক তেল	
<ul style="list-style-type: none"><li>• বাদামের তেল</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• নারকেল তেল</li></ul>

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 সৃষ্টি করতে পারে। এটি আপনার যোনি সংকরমণের ঝুঁকিও বাড়াতে পারে।

আপনি যদি কোনো ল্যাটেক্স কন্ডম ব্যবহার করেন তবে সবর্দা জলযুক্ত বা সিলিকন-ভিত্তিক লুবির্কেন্ট ব্যবহার করুন। তেল-ভিত্তিক লুবির্কেন্ট ব্যবহার করবেন না। এটি ল্যাটেক্স কন্ডমের 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 অ্যাপ্লিকেটর, 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 গর্হণ করতে পারেন। আপনি শুধুমাত্র আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ দিয়ে যোনি ইস্ট্রোজেন পেতে পারেন। আপনার জন্য যোনি ইস্ট্রোজেন গর্হণ নিরাপদ কিনা তা জানতে আপনার কেয়ার টিমের সাথে কথা বলুন।

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

### **Yuvafem (Vagifem®)**

এই ওষুধটি একটি অ্যাপ্লিকейটরের সঙ্গে আসে। ওষুধটি প্রতিদিন রাতে শোবার সময় ১৪ দিনের জন্য আপনার যোনিতে প্রবেশ করান। 14 দিন পর, শোয়ার সময় এটি আপনার যোনিতে সপ্তাহে 2 বার ব্যবহার 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

ঘোনির মুখের চারপাশে সপ্তাহে ২ থেকে ৩ বার লাগান।

## ঘোন মিলন আরো আনন্দদায়ক করা

ঘোন সম্পর্ক আরো আনন্দদায়ক করতে সাহায্য করার জন্য আপনি ব্যবহার করতে পারেন অনেক পণ্য আছে। উদাহরণস্বরূপ লুবিরকেনট, 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](http://www.babeland.com)

- **লেডি কনফিডেনশিয়াল**

১১৯ ওয়েস্ট ৫৭ম সিট্রট (৬ষ্ঠ এবং ৭ম অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে), সুয়ট

১২০১।

নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৯

২১২-৭৫৭-৮৬৫১

[www.ladykonfidential.com](http://www.ladykonfidential.com)

- অনুগ্রহ করে

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

বরুকলিন, এনওয়াই ১১২১৫

৭১৮-৭৮৮-৬৯৬৯

[www.pleasenyc.com](http://www.pleasenyc.com)

- দ্য প্লেজার চেস্ট (ওয়েস্ট ভিলেজ লোকেশন)

156 7<sup>th</sup> Ave. S. (চালরস এবং পেরি সিট্রটের মধ্যে)

নিউ ইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৪

২১২-২৪২-২১৫৮

[www.thepleasurechest.com](http://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](http://www.thepleasurechest.com)

## জাতীয় ওয়েবসাইটসমূহ

- [www.dame.com](http://www.dame.com)

- [www.prosayla.com](http://www.prosayla.com)

- [www.pureromance.com](http://www.pureromance.com)

## ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অ্যান্ড উইমেনস হেলথ পেরাগরাম

যৌন সর্বস্বাস্থ্য সম্পর্কিত আরো তথ্যের পরয়োজন হলে আপনার MSK সর্বস্বাস্থ্য 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](http://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:

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

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

আরো রিসোসের্ জনয্ [www.mskcc.org/pe](http://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 সবর্সব্তব্ সংর্কিষত