Memorial Sloan Kettering Cancer Center

রোগী এবং শুশরূষাকারীর শিক্ষা

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্াস্েথ্য্র উন্নতি করা

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

আপনার ভালভোভাজাইনালের সব্াস্থ্য সম্পকির্ত তথ্য

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

আপনার ভালভার অংশসমূহ হলো:

- আপনার লয্াবিয়া (LAY-bee-uh)-এর ভিতরের এবং বাইরের ঠোঁট। ভিতরের ঠোঁটকে লয্াবিয়া মিনোরা (MUH-naw-ruh) এবং বাইরের ঠোঁটকে লয্াবিয়া ময্াজোরা (MUH-Jaw-ruh) বলা হয়।
- আপনার কি্লটোরিস (klit-OOR-us)।
- আপনার যোনির খোলা অংশ।
- আপনার মূতর্নালী (yoo-REE-thruh)-এর খোলা অংশ। মূতর্নালী হলো একটি টিউব যা আপনার শরীর থেকে পর্সর্াব (মূতর্) বহন করে।

- ভেসি্টবুল (VEH-stih-byool) যা আপনার কি্লটোরিসের ঠিক নিচে থেকে শুরু হয় এবং লয্াবিয়া মিনোরাতে শেষ হয়। ভেসি্টবুল আপনার যোনি এবং মূতর্নালীর খোলা অংশকে ঘিরে থাকে।

চিতর্ 1. আপনার ভালভা

আপনার বয়স বাড়ার সাথে সাথে আপনার ভালভা ও যোনি শুষ্ক এবং কম সি্থতিস্থাপক (পর্সারিত) হয়ে যায়। যারা কয্ান্সারের চিকিৎসা নিয়েছেন তাদের জীবনে এই পর্কির্য়াটি দর্ুতই ঘটতে পারে। কয্ান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমাতে যাদের অসে্তর্াপচার করা হয়েছে তাদের কে্ষতের্ও এটি দর্ুতই ঘটতে পারে।

কিছু লোক এই পর্কির্য়াটিকে বিলমিব্ত করার জনয্ হরমোন ইসে্টর্াজেন (ES-truh-jin) গর্হণ করতে পারে। যাইহোক, এটি সকলের জনয্ নিরাপদ পছন্দ নয়। হরমোন হলো একটি রাসায়নিক যা আপনার শরীরের বিভিন্ন অংশ কিভাবে কাজ করে তা নিয়ন্তর্ণ করতে সাহাযয্ করে।

যোনি (VA-jih-null) এবং ভালভা (VULvar)-এর শুষ্কতা অনেক মানুষের জনয্ একটি সাধারণ সমসয্া। এটিকে উন্নত করার অনেক উপায় আছে।

যোনি ও ভালভার শুষ্কতা এবং টানটান অবস্থা ধরে রাখতে সাহাযয্ করার জনয্ নিচে আপনাকে কিছু পরামশর্ দেওয়া হলো। আপনার কেষ্তের্ কোনটি সবচেয়ে ভালো কাজ করতে পারে তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার

যোনি ও ভালভার শুষ্কতা কমানোর অনয্তম সেরা উপায় হলো ময়েশ্চারাইজার বয্বহার করা। যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলো আপনার যোনি ও ভালভাতে আদরর্তা ও সি্থতিস্থাপকতা (কাযর্কারিতা) বাড়িয়ে টিসুয্র গুণমান উন্নত করতে সহায়তা করে। এইসব ময়েশ্চারাইজার লুবির্কেন্ট থেকে আলাদা যেগুলো যৌন মিলনের সময় বয্বহৃত হয়।

যোনি ও ভালভার জনয্ বিভিন্ন ধরনের ময়েশ্চারাইজার রয়েছে। এক ধরনের জেল বা কির্ম যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অয্াপি্লকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে পর্য়োগ করতে পারেন। টয্াম্পনের মতো আকৃতির এটি একটি অয্াপি্লকেটর।

আরেক ধরনের ময়েশ্চারাইজার হলো ভেজিনাল মেল্ট যাকে সাপোজিটরি (suh-PAH-zih-TOR-ee)-ও বলা হয়। এটি একটি শক্ত কয্াপসুল (বড়ি) যা আপনি আপনার আঙ্গুল দিয়ে আপনার যোনিতে পর্য়োগ করেন। একবার সাপোজিটরি আপনার শরীরে পর্য়োগ করলে, এটি গলে যায় এবং শোষিত 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-কাউনট্ারের যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারগুলোতে কোনো ধরনের হরমোন থাকে না। পের্সকির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামর্াসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজারের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজার

হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজার আপনার যোনি ও ভালভার টিসুয্তে আদরর্তা (জলীয় অবস্থা) বাড়াতে সাহাযয্ করে। এটি শুষ্কতা কমাতে এবং আপনার টিসুয্তে আদরর্ ধরে রাখতে সাহাযয্ করে।

- HYALO GYN®
    - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অয্াপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে বয্বহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে বয্বহার করতে পারেন।
    - আপনি www.hyalogyn.com থেকে অনলাইনে HYALO GYN কিনতে পারেন এবং চেকআউটে MSK20 কোড বয্বহার করতে পারেন। 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 ময়েশ্চারাইজারটি হলো একটি সাপোজিটরি যা আপনি আপনার আঙ্গুল দিয়ে আপনার যোনিতে বয্বহার করেন।

- আপনি অনলাইনে www.hellobonafide.com ঠিকানায় গিয়ে Revaree কিনে চেকআউটে MSKREV25 কোড বয্বহার করতে পারেন। আপনি Revaree-এ মাসিক সাবস্ক্রিপ্শন অডর্ার করলে এই কোডটি আপনাকে আপনার পর্থম মাসে 25% ছাড় দেবে। এই অফারটি শুধুমাতর্ Revaree-এর সাবস্ক্রিপ্শনের জনয্ই উত্তম।
- আপনি যদি একজন MSK রোগী হন সেক্ষেত্রে আপনি Revaree-এর জনয্ আরো কুপন পেতে পারেন। আরো তথয্ জানতে, 646-888-5076 নমব্রে ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অয্ান্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্ামে কল করুন।

- Replens™ দীঘর্-স্থায়ী যোনি ময়েশ্চারাইজার
  - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অয্াপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে বয্বহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে বয্বহার করতে 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 আল্টর্া ময়েশ্চারাইজিং ভয্াজাইনাল জেল
  - আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি একটি ডিসপোজেবল অয্াপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে বয্বহার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি এই ময়েশ্চারাইজারটি আপনার ভালভাতে বয্বহার করতে পারেন।
  - আপনি আপনার স্থানীয় ফামের্সিতে বা অয্ামাজন এবং ওয়ালমাটের্র মতো অনলাইন খুচরা বিকের্তাদের 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 (প্রশান্তিদায়ক) ময়েশ্চারাইজার

প্রশান্তিদায়ক ময়েশ্চারাইজারগুলো হলো প্রাকৃতিক তেল বা বাম যা যোনি ও ভালভার শুষ্কতায় সাহায্য করতে পারে। এছাড়াও এগুলো চুলকানি বা জ্বালাপোড়া প্রশমিত করতে সাহায্য করতে পারে। এই ময়েশ্চারাইজারগুলো সাধারণত ব্যবহার করা নিরাপদ কারণ এতে সমস্ত প্রাকৃতিক উপাদান রয়েছে।

- Carlson® Key–E® সাপোজিটরিসমূহ
    - এগুলো হলো সাপোজিটরি যা আপনি একটি ডিসপোজেবল অ্যাপ্লিকেটর দিয়ে আপনার যোনিতে প্রয়োগ 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 প্রাকৃতিক তেল
    - আপনি আপনার যোনির ভিতরে বা বাইরে প্রাকৃতিক তেল ব্যবহার করতে পারেন।
    - আপনি অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা স্বাস্থ্য

সংশ্লিষ্ট দর্বেযর্ দোকান থেকে পর্াকৃতিক তেলগুলো কিনতে পারেন।

- পর্াকৃতিক তেলের বাম, যেমন- VMAGIC এবং ভালভা হারমনি
    - আপনি আপনার ভালভাতে পর্াকৃতিক তেলের বাম বয্বহার করতে পারেন।
    - আপনি অয্ামাজন এবং ওয়ালমাটের্র মতো অনলাইন খুচরা বিকের্তাদের কাছ থেকে VMAGIC এবং ভালভা হারমনি কিনতে পারেন।

কোন ধরনের ময়েশ্চারাইজারটি আপনার জনয্ সবচেয়ে ভালো তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার যদি মারাত্মক শুষ্কতা এবং জব্ালাপোড়া থাকে তবে একটি হাইডের্টিং ময়েশ্চারাইজারের বয্বহার আপনার জনয্ ভালো হতে পারে।

ময়েশ্চারাইজার হিসেবে পেটের্ালিয়াম জেলি (যেমন- Vaseline®) বয্বহার করবেন না। এটি আপনার যোনি ও ভালভাতে জব্ালাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার যোনিতে সংকর্মণ হওয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

যোনি ও ভালভার ময়েশ্চারাইজার কিভাবে বয্বহার করবেন

- অনেক যোনি ময়েশ্চারাইজার পাওয়া যায়:
    - সাপোজিটরি একটি শক্ত কয্াপসুল (বড়ি) যা আপনি আপনার যোনিতে ঢুকিয়ে দেন।
    - টয্াম্পনের মতো আকৃতির একটি ডিসপোজেবল অয্াপ্লিকেটর যা আপনি সাবধানে আপনার যোনিতে বয্বহার করেন। কিছু

অ্যাপ্লিকেটর ইতোমধ্যেই ময়েশ্চারাইজারযুক্ত থাকা অবস্থায় পাওয়া যায়। অন্যান্যগুলোর ক্ষেত্রে, আপনাকে ময়েশ্চারাইজার দিয়ে অ্যাপ্লিকেটরটি পূর্ণ করতে হবে। এটি আপনার যোনিতে প্রয়োগ করা করা সহজ করতে আপনি অ্যাপ্লিকেটরের মাথায় লুব্রিকেন্ট রাখতে পারেন।

- আপনি আপনার ল্যাবিয়ার ভিতরের এবং বাইরের ঠোঁটে সহ ভালভাতে যোনি ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করতে পারেন। ল্যাবিয়া হলো আপনার যোনির চারপাশে চামড়ার ভাঁজ (চিত্র 1 দেখুন)। আপনার আঙুলে অল্প পরিমাণে ময়েশ্চারাইজার (একটি আঙ্গুরের বা ½ থেকে 1 একটি অ্যাপ্লিকেটরের সমান) নিন। এরপর, ময়েশ্চারাইজারটি আপনার যোনির খোলা অংশে এবং আপনার ল্যাবিয়ার উপর আলতোভাবে ঘষুন।
- উপসর্গগুলো থেকে মুক্তি পেতে, অনেক মহিলাকে সপ্তাহে 3 থেকে 5 বার এই ময়েশ্চারাইজারগুলো ব্যবহার করতে হতে পারে। আপনার চিকিৎসার সময় এবং আপনার চিকিৎসা শেষ হলে উপসর্গুলো 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 ময়েশ্চারাইজার ব্যবহার করা উচিত। এটি এ কারণে যাতে আপনি শুয়ে থাকলে দ্রব্যটি সম্পূর্ণরূপে শোষিত হতে পারে। আপনি যদি বসে থাকেন, দাঁড়ান বা হাঁটতে থাকেন সেক্ষেত্রে দ্রব্যটি আপনার যোনি থেকে বেরিয়ে যেতে পারে।

এছাড়া আপনি যদি ভ্যাজাইনাল ইস্ট্রোজেন ব্যবহার করেন তাহলে যে রাতে আপনি এই ময়েশ্চারাইজারগুলো আপনার যোনিতে ব্যবহার করেন সেই রাতে এটি ব্যবহার করবেন না। ভ্যাজাইনাল ইস্ট্রোজেন সম্পর্কে

আরো তথয্ জানতে, “ভয্াজাইনাল ইস্ট্রোজেন” বিভাগটি পড়ুন।

কিছু মহিলা এই ময়েশ্চারাইজারগুলো বয্বহার করার সময় বা মূতর্নালীর অনিয়ন্তর্ণ (পর্স্রাব চুইয়ে পড়া)-এর জনয্ পয্ান্টি লাইনার বা পয্াড পরেন। 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। পয্ান্টি লাইনার বা পয্াড বয্বহারের আগে আপনার ভালভাতে কির্ম লাগাতে ভুলবেন না।

যোনির লুবির্কেন্ট

আপনার পর্াকৃতিক লুবির্কেন্ট (আদর্র্) যুক্ত করতে ভয্াজাইনাল লুবির্কেন্টগুলো বয্বহার করা হয়। এগুলো যৌন মিলনের সময় শুষ্কতা এবং বয্থা কমাতে সাহাযয্ করে। যোনির বয্বহার বা বাহিয্ক যৌন সম্পকর্ আরো আরামদায়ক ও আনন্দময় করতে আপনি লুবির্কেন্টগুলো বয্বহার করতে পারেন।

যোনি লুবির্কেন্টগুলো সাধারণত তরল বা জেল আকারে পাওয়া যায়। পের্সকির্পশন ছাড়াই অনলাইনে বা আপনার স্থানীয় ফামর্াসি থেকে আপনি এগুলো কিনতে পারেন।

নিচে ভয্াজাইনাল লুবির্কেন্টের কিছু উদাহরণ রয়েছে:

তরল-ভিত্তিক লুবির্কেন্ট

- Good Clean Love® (অগর্যানিক)
- Aloe Cadabra®
- Luvena®
- AH! Yes®
- Aquagel®
- Sliquid®
- Astroglide®*
- K-Y Jelly®*

*আপনার তব্ক যদি সংবেদনশীল হয়ে থাকে এবং এই পণয্টি বিরক্তিকর হয় সেক্ষেত্রে 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 প্রোপিলিন গ্লাইকল।

কখনোই পেট্রোলিয়াম জেলি (যেমন- Vaseline®) লুবির্কেন্ট হিসেবে বয্বহার করবেন না। এটি ধুয়ে ফেলা বেশ কঠিন এবং আপনার যোনিতে জব্লাপোড়া সৃষ্টি করতে পারে। এছাড়াও এটি আপনার যোনিতে সংকর্মণ হওয়ার ঝুঁকি 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 ইস্ট্রোজেন

যোনি ইস্ট্রোজেন একটি হরমোনমূলক ওষুধ যা আপনি আপনার ভালভা ও যোনির সব্াস্থয্ ঠিক রাখতে বয্বহার করতে পারেন। আপনি শুধুমাতর্ পেরস্কিরপ্শনের মাধয্মে যোনি ইস্ট্রোজেন পেতে পারেন। এটি আপনার জনয্ একটি নিরাপদ অপশন কি না তা দেখতে আপনার পরিচযর্াকারী দলের সাথে কথা বলুন।

নিম্নলিখিত ওষুধগুলো বিভিন্ন বর্য্যান্ডের এস্টর্যাডিওল (es-truh-DY-ol)। এস্টর্যাডিওল হলো এক ধরনের যোনি ইস্ট্রোজেন। যোনি ইস্ট্রোজেন বয্বহারের আগে আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী বা সাজর্নের সাথে কথা বলতে ভুলবেন না।

- Yuvafem (Vagifem®)
  - এই ঔষধটি একটি অয্াপ্লিকেটরে পাওয়া যায়। এটি 14 দিন ধরে পর্তিদিন 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 পর্তিদিন 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 পর্তি 90 দিনে অপসারণ এবং পর্তিস্থাপন করতে হবে।
- Estrace®
  - এই ওষুধটি কির্ম হিসেবে পাওয়া যায়। আপনি কির্মটি আপনার যোনির ভিতরে এবং যোনির খোলা অংশের চারপাশে সপ্তাহে 2 থেকে 3 বার বয্বহার করেন। কিভাবে এটি করতে হবে তা সম্পকের্ আপনার সব্াস্থয্ সেবাদানকারী আপনাকে জানাবেন।

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 সিটির বিশেষ দোকানগুলোর একটি তালিকার পাশাপাশি কয়েকটি জাতীয় ওয়েবসাইট নিচে রয়েছে৷ আপনি যেখানেই থাকুন না কেন এই ওয়েবসাইটগুলো থেকে পণয্গুলো কিনতে পারেন। এছাড়াও আপনার কাছাকাছি অনয্ানয্ বিশেষ দোকানের খোঁজ পেতে আপনি অনলাইনে অনুসন্ধান করতে পারেন। MSK এইসব কোম্পানির কোনোটিকে সমথর্ন (সব্ীকৃতি বা অনুমোদন) করে না।

নিউ ইয়কর্ সিটির বিশেষ দোকানসমূহ

- **বয্াবেলয্ান্ড (লোয়ার ইস্ট সাইডের লোকেশন)**
  94 Rivington St. (Ludlow এবং Orchard streets-এর মধেয্)
  New York, NY 10002
  917-728-8463
  www.babeland.com
- **বয্াবেলয্ান্ড (বরুক্লিন লোকেশন)**
  462 Bergen St. (5th এবং 6th অয্াভিনিউয়ের মধেয্)
  Brooklyn, NY 11217
  917-776-7312
  www.babeland.com
- **লেডি কনফিডেনিস্য়াল**

119 West 57th St. (6th এবং 7th অ্যাভিনিউয়ের মধ্যে), Suite 1201
New York, NY 10019
212-757-8651
https://ladykonfidential.com

- **প্লিজ**
  557 5th Ave. (15th এবং 16th streets-এর মধ্যে)
  Brooklyn, NY 11215
  718-788-6969
  www.pleasenyc.com
- **দয্ 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
- **দয্ 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 অযা্ন্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্াম

যৌন সব্াস্থয্ সম্পকির্ত আরো তথেয্র পর্য়োজন হলে আপনার MSK সব্াস্থয্ সেবাদানকারীর সাথে কথা বলুন। তারা আপনাকে আমাদের *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (https://mskccsandbox18.prod.acquia-sites.com/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine)-এ রেফার করতে পারেন। এছাড়াও আপনি 646-888-5076 নমব্রে কল করে পের্াগর্ামটিতে যুক্ত হতে পারেন।

ফিমেল সেক্সুয়াল মেডিসিন অযা্ন্ড উইমেনস হেলথ পের্াগর্াম উল্লেখিত ঠিকানায় পরিষেবা অফার করে:

- Evelyn H. Lauder Breast Center at MSK
  300 E. 66th St. (1st ও 2nd অযা্ভিনিউ-এর মধেয্)
  New York, NY 10065
- Rockefeller Outpatient Pavilion at MSK
  160 E. 53rd St. (Lexington ও 3rd অযা্ভিনিউ-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 রিসোর্সের জন্য www.mskcc.org/pe-এ ভিজিট করে আমাদের ভার্চুয়াল লাইব্রেরি দেখুন।

Memorial Sloan Kettering Cancer Center কর্তৃক সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত