

# Nhịp Cầu Hy Vọng

## Bridge of Hope

MÙA THU | FALL 2021



*One Community Together.*

MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

CHƯƠNG TRÌNH MỚI | NEW PROGRAMS

SINH HOẠT SẮP ĐẾN | CALENDAR OF EVENTS

PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG 2020-2021 | COMMUNITY IMPACT 2020-2021

UNG THƯ 101: TRUY TẦM TRONG MÙA DỊCH | CANCER 101: RESUMING CANCER SCREENING

QUÝ VỊ CÓ BIẾT? COVID-19 VÀ LAO | DID YOU KNOW? COVID-19 AND TB

**Vietnamese American Cancer Foundation**

**Hội Ung Thư Việt Mỹ**

17150 Newhope Street, #201-203, Fountain Valley, CA 92708

714.751.5805 | [vacf.org](http://vacf.org) | [ungthu.org](http://ungthu.org) | [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)

Vietnamese  
American  
Cancer  
Foundation

HỘI UNG THƯ  
VIỆT MỸ

# LỜI NHẮN TỪ VACF

Thân gửi quý đồng hương,

ENGLISH ON PAGE 14

2021 – Hành trình tiến tới một cuộc sống bình thường mới sau đại dịch.

Thấm thoát đã hơn một năm kể từ khi đại dịch COVID-19 bắt đầu. Không thể phủ nhận rằng khoảng thời gian vừa qua là một quá trình đầy thử thách với nhiều biến động. Đại dịch đã khiến cho cuộc sống của tất cả chúng ta bị đảo lộn. Nó buộc chúng ta phải ở nhà, làm gián đoạn các sinh hoạt hằng ngày, đẩy chúng ta đến giới hạn của bản thân và phải bước ra khỏi vùng an toàn quen thuộc. Tuy nhiên, bất chấp tất cả những khó khăn và hỗn loạn gặp phải, quanh ta vẫn có những điều tốt đẹp hiện diện: có thêm nhiều thời gian ở bên cạnh những người thân yêu, học thêm các kỹ năng mới, tìm tòi những sở thích mới, tìm ra cách thức khác để hoàn thành công việc mỗi ngày, và chú trọng nhiều hơn đến sức khỏe thể chất và tinh thần cá nhân.

COVID-19 vắc xin mang lại một “tia hy vọng” giữa sự u ám của đại dịch COVID-19. Kể từ khi vắc xin có mặt rộng rãi cho mọi người vào tháng 1 năm 2021, VACF đã hợp tác với Sở Y Tế Quận Cam, các nhà thuốc địa phương, các trung tâm y tế cộng đồng, nhà thờ, chùa và các tổ chức phi lợi nhuận khác để tổ chức chích ngừa cho hàng nghìn thành viên trong cộng đồng. Hiện tại, với sự xuất hiện và lây lan rất nhanh của biến thể Delta, chúng ta phải tiếp tục cảnh giác, thực hiện các biện pháp an toàn và đi chích ngừa để ngăn chặn dịch bệnh lan rộng.

Mặc dù đại dịch vẫn đang diễn ra, sức khỏe cộng đồng, cả về mặt thể chất và tinh thần, vẫn là ưu tiên hàng đầu của VACF. VACF vẫn kiên trì với sứ mệnh phòng chống ung thư, vẫn tiếp tục hỗ trợ và hướng dẫn cho bệnh nhân ung thư về các nguồn tài nguyên và dịch vụ trong cộng đồng. Hiện tại với một nửa dân số Hoa Kỳ đã được tiêm ngừa, các cơ sở y tế đã dỡ bỏ một số hạn chế và hiện đang quay trở lại cung cấp các dịch vụ truy tầm ung thư. Do đó, việc khám truy tầm theo hướng dẫn để phát hiện ung thư sớm là vô cùng thiết yếu.

Xin hãy nhớ rằng **CHÚNG TA LUÔN ĐỒNG HÀNH CÙNG NHAU**. VACF chân thành cảm ơn sự tin tưởng và ủng hộ của quý thân hữu trong giai đoạn khó khăn này. Sự khích lệ và góp ý từ chính quý vị giúp cho đội ngũ nhân viên và thiện nguyện viên của VACF quên đi mọi sự mệt mỏi. Mong rằng quý vị sẽ tiếp tục theo dõi và ủng hộ VACF vì đây chính là động lực thúc đẩy VACF không ngừng phục vụ cho cộng đồng. Xin đừng ngần ngại liên lạc với VACF bất cứ khi nào quý vị cần sự hỗ trợ.

Hội Ung Thư Việt Mỹ — VACF

## LIÊN LẠC

☎ 714.751.5805

✉ INFO@VACF.ORG

LITTLE SAIGON RADIO 1480AM

WWW.VACF.ORG

5:25 CHIỀU | THỨ NĂM

WWW.UNGTHU.ORG

## NHÂN VIÊN

Becky Nguyễn, MPA, MPH

Executive Director

Dung Hứa, MHA

Director of Programs

Diana Nguyễn

Dung Phạm

Hailey Hương Đỗ, MPHc

Jaimee Đoàn

Jenny Hoàng

Khoa Vũ

Kim Phạm, MS

Lilian Nguyễn

Minhchâu Phạm, MPH

Nerisse Matos

Veronica Valenzuela

## 2021 COVID-19

CÁC SINH HOẠT VACF  
PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG  
TÍNH TỪ ĐẦU NĂM

24

BUỔI CHÍCH NGỪA

5,857  
CHÍCH NGỪA

8,087  
THÔNG TIN  
VẮC XIN

2,054  
HƯỚNG DẪN  
XÉT NGHIỆM

12,631  
THIẾT BỊ BẢO  
VỆ CÁ NHÂN

116,780

TIẾP CẬN CỘNG ĐỒNG

# TÂM THƯ TỪ CHỦ TỊCH HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Quý độc giả thân mến:

Đã gần 2 năm kể từ khi đại dịch COVID-19 bắt đầu và nó vẫn đang gây ra đau khổ trên toàn thế giới. Nhiều người đã mất mạng hoặc chịu ảnh hưởng lâu dài từ vi rút. Đối với nhiều người, đã có những trở ngại đáng kể về tâm lý, xã hội và kinh tế. Bệnh nhân ung thư và gia đình của họ đặc biệt bị ảnh hưởng. Nhận thức được những khó khăn đó, VACF đã tiếp tục mở rộng dịch vụ để đáp ứng nhu cầu.

Quý vị có thể tìm thấy trong bản tin này các chương trình mà VACF cung cấp, bao gồm những chương trình giải quyết cụ thể nhu cầu của cộng đồng trong thời kỳ đại dịch, chẳng hạn như cố gắng nâng cao nhận thức và tìm kiếm COVID-19, tử thực phẩm gia đình và phân phối thực phẩm cho cộng đồng. Các dịch vụ này đã được chào đón rất nhiều bởi các thành viên cộng đồng có nhu cầu.

Tất cả các chương trình của VACF đều phục vụ với mục tiêu giữ cho cộng đồng của chúng ta khỏe mạnh và hạnh phúc. Chúng tôi đang nỗ lực để đạt được mục tiêu này bằng cách phổ biến thông tin về lối sống lành mạnh, phòng chống bệnh tật và phát hiện sớm ung thư. Chương trình hướng dẫn sức khỏe của chúng tôi giúp mọi người có được các dịch vụ chăm sóc họ cần dễ dàng hơn. Các dịch vụ hỗ trợ tâm lý - kinh tế - xã hội của chúng tôi giúp nâng cao chất lượng cuộc sống cho người được giúp đỡ.

VACF may mắn có được một ban lãnh đạo và đội ngũ nhân viên nhiệt huyết, tận tâm phục vụ cộng đồng. Tuy nhiên, trụ cột của các dịch vụ VACF là các tình nguyện viên, những người ủng hộ trong cộng đồng và các cộng tác viên của chúng tôi. Tôi xin cảm ơn tất cả các cá nhân, doanh nghiệp, tổ chức đã đồng hành cùng VACF. Chúng tôi đã không thể thành công nếu không có quý vị, nhất là trong thời điểm rất cần thiết này. Tôi hy vọng rằng sự hợp tác này sẽ được tiếp tục vì lợi ích của tất cả mọi người.

Xin nhắc lại, vui lòng chủng ngừa COVID-19 nếu quý vị đủ điều kiện mà chưa chích ngừa. Xin sử dụng tất cả các biện pháp phòng ngừa an toàn đối với COVID-19 như đeo khẩu trang trong đám đông hoặc nơi công cộng, tránh đám đông và hạn chế đi lại, ngay cả khi quý vị đã được tiêm phòng đầy đủ. Một số người trong chúng ta hiện có đủ điều kiện để chủng ngừa tăng cường. Xin thảo luận với bác sĩ của quý vị để xem mình có đủ điều kiện cho việc chích ngừa tăng cường ngay bây giờ hay không. Tiêm vắc xin và đeo khẩu trang là những điều tốt nhất ta có thể làm để bảo vệ chính mình, người thân của mình và những người mà chúng ta gặp gỡ.

Xin vui lòng thể hiện lòng quan tâm của chúng ta bằng những việc này.

**CHÚC QUÝ VỊ LUÔN MẠNH KHỎE VÀ BÌNH AN!**

Bíchliên Nguyễn, MD



## HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bíchliên Nguyễn, MD  
Chủ Tịch

Thái Vân Nguyễn, MD  
Thư Ký

Khôi Q. Tăng, MD

Kathleen M.K Nguyễn  
Phó Chủ Tịch và Thủ Quỹ

Derrick Nguyễn Hoàng Dũng, Esq

Thomas Trí Quách, MD

# DỊCH VỤ

## TIẾP CẬN & NÂNG CAO NHẬN THỨC

- Hội chợ y tế cộng đồng
- Chương trình phát thanh và truyền hình
- Hội thảo sức khỏe

## TRUY TẦM BỆNH MIỄN PHÍ

- Truy tầm ung thư vú
- Truy tầm viêm gan B và C
- Truy tầm ung thư ruột
- Truy tầm bệnh lao

## HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN

- Giải thích những vấn đề liên quan đến bảo hiểm sức khỏe
- Trợ giúp pháp lý, dịch vụ đưa đón và những dịch vụ xã hội khác
- Giới thiệu những trung tâm y tế cộng đồng và các bác sĩ chuyên khoa

## PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Liên kết bệnh nhân với các phương pháp chẩn đoán và điều trị
- Thông dịch và giải thích
- Sinh hoạt trong nhóm hỗ trợ tinh thần
- Tư vấn hoặc tham khảo ý kiến với các bác sĩ thiện nguyện
- Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa miễn phí hoặc chi phí thấp
- Xin thuốc miễn phí hoặc chi phí thấp

## 5 LOẠI UNG THƯ GÂY TỬ VONG HÀNG ĐẦU TRONG CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT

### 1) PHỔI



### 2) GAN



### 3) BAO TỬ



### 4) RUỘT



### 5) VÚ (NỮ)



### 5) TUY TẠNG (NAM)



Nguồn: California Cancer Registry, CA Department of Public Health

# PHỤC VỤ 2020

## 2,666

thành viên cộng đồng

## 271

người bệnh ung thư

## PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

☑ tài chính ☑ y tế ☑ xã hội ☑ tinh thần

## 468

xét nghiệm & truy tầm

viêm gan B & C

ung thư ruột

COVID-19 antibody

COVID-19 PCR

## HƯỚNG DẪN

## 2,385

 liên kết & theo dõi đến các dịch vụ

- ☑ thông dịch
- ☑ trợ giúp pháp lý
- ☑ đưa đón
- ☑ trợ giúp thực phẩm
- ☑ hỗ trợ tài chính
- ☑ bảo hiểm sức khỏe
- ☑ tham khảo ý kiến bác sĩ
- ☑ tư vấn chuyên khoa
- ☑ tư vấn tâm lý
- ☑ hỗ trợ tinh thần
- ☑ dịch vụ xã hội khác

## TRỢ GIÚP

## 899

 lấy hẹn xét nghiệm COVID

## 10,462

 nước khử trùng, khẩu trang, găng tay

## 4,266

 thùng thực phẩm khẩn cấp

## 200,000

 lbs rau quả, thịt, trứng, sữa

## 1,453

 gia đình

## TIẾP CẬN

## 57

 chương trình phát thanh

## 58

 truyền hình báo chí

## 69

 buổi tiếp cận & thông tin

## 16

 buổi hỗ trợ & xét nghiệm

drive-thru

không tiếp xúc



## PHỔ BIẾN KIẾN THỨC

## 174,711

thành viên cộng đồng nâng cao nhận thức

## 10,290

người tham dự và tìm hiểu

## 86

nhân viên sức khỏe cộng đồng nâng cao kiến thức

Facebook

hội thảo qua mạng

# GÓP MỘT BÀN TAY

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) có thể cung cấp các chương trình và dịch vụ miễn phí cho cộng đồng, tất cả nhờ vào sự hỗ trợ nhiệt tình của các quý mạnh thường quân trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn góp một bàn tay phục vụ cộng đồng, dưới đây là một số cách quý vị có thể hỗ trợ VACF. Chân thành cảm ơn.

**VACF là một tổ chức vô vụ lợi 501(c)(3). Đóng góp tài chính được khấu trừ thuế theo luật định.**

## 1 | ỦNG HỘ BẰNG CHI PHIẾU HOẶC TIỀN MẶT:

Xin gửi tiền mặt hoặc chi phiếu ủng hộ đến địa chỉ:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)  
17150 Newhope St. #203  
Fountain Valley, CA 92708

Xin hãy ghi "VACF" trên chi phiếu ủng hộ trước khi gửi đi.

## 2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

Xin truy cập trang mạng bảo trợ của VACF tại địa chỉ:

<http://www.vacf.org/donate>

hoặc gọi đến văn phòng, số điện thoại là **714.751.5805**.

## 3 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

Nhiều cơ sở thường có các chương trình bảo trợ dựa trên lòng hảo tâm của các nhân viên. Vì vậy, hãy liên lạc với bộ phận nhân sự ở nơi quý vị làm việc để xem công ty của quý vị có những chương trình như vậy không.

## 4 | ĐI CHỢ SAIGON CITY MARKETPLACE

Quý vị có thể đóng góp cho VACF khi mua sắm ở chợ Saigon City Marketplace. Khi tính tiền, xin quý vị nói với người tính tiền là quý vị muốn giúp cho VACF với **mã số 50** thì 5% từ số tiền đi chợ của quý vị sẽ được gửi tặng VACF.

## 5 | MUA HÀNG ONLINE QUA AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com là trang mạng điều hành bởi Amazon với sản phẩm, giá cả và dịch vụ hoàn toàn giống với Amazon.com. Điều đặc biệt là khi quý vị mua hàng trên AmazonSmile, quý vị có thể chọn gửi tặng 0.5% giá mua cho VACF.

## 6 | THAM GIA THIỆN NGUYỆN CÙNG VACF

Quý vị có thể ủng hộ VACF bằng thời gian quý báu của mình. VACF luôn luôn nhận sự giúp đỡ từ các thiện nguyện viên tại văn phòng cũng như tại các chương trình phục vụ cộng đồng. Nếu quý vị muốn trở thành thiện nguyện viên, xin vui lòng liên lạc với VACF tại số **714.751.5805** hoặc trang mạng [www.vacf.org](http://www.vacf.org).



**Quý vị có muốn hỗ trợ VACF  
một cách thường xuyên không?**

Kính mời quý vị tham gia chương trình  
**VACF Cancer Fighters Circle.**

Chỉ với \$25 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy tầm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, **tất cả hoàn toàn miễn phí.**

Thông tin về **VACF Cancer Fighters Circle** sẽ được cập nhật trên trang mạng VACF và trên báo VACF phát hành mỗi năm 2 lần. Thêm vào đó, quý vị sẽ nhận những thông tin đặc biệt về hoạt động của VACF và những ảnh hưởng tích cực từ sự đóng góp của quý vị đến cộng đồng.

**Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu  
trong cộng đồng chúng ta.**

**Hãy cùng góp sức trong cuộc chiến với ung thư.**

**Để tham dự chương trình VACF Cancer Fighters  
Circle, xin quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến  
[info@vacf.org](mailto:info@vacf.org), gọi **714.751.5805**, hoặc điền thông  
tin cá nhân của quý vị vào bao thư ủng hộ được  
đính kèm trong số báo này.**

**Chân thành cảm ơn.**

# SINH HOẠT SẮP ĐẾN

## CÁC DỊCH VỤ HỖ TRỢ COVID-19 MIỄN PHÍ

Chích ngừa COVID-19  
Trang thiết bị phòng ngừa COVID-19  
Bộ xét nghiệm COVID-19 tại nhà  
Giải thích kết quả, hướng dẫn cách ly  
Giới thiệu đến các cơ quan trợ giúp  
Hỗ trợ cho người mắc bệnh xin trợ cấp  
thực phẩm và tìm chỗ ở tạm thời  
Tư vấn với bác sĩ thiện nguyện

## TRỢ GIÚP THỰC PHẨM

Hội Ung Thư Việt Mỹ hiện đang có trương trình trợ giúp thực phẩm dành cho bệnh nhân ung thư và gia đình chiều Thứ Ba hàng tuần.

*Số lượng có hạn.*

*Dành cho những ai hội đủ điều kiện.*

Liên lạc 714.751.5805 để lấy hẹn.

## SỨC KHỎE PHỤ NỮ

KÍNH MỜI QUÝ VỊ THAM DỰ BUỔI  
NÓI CHUYỆN MIỄN PHÍ:

Kiến thức về Ung Thư Vú và  
Ung Thư Cổ Tử Cung

Những nguy cơ gây ra Ung Thư Vú và  
Ung Thư Cổ Tử Cung

Các phương pháp truy tầm ung thư

Giới thiệu về chương trình Truy tầm Ung  
Thư Vú và Ung Thư Cổ Tử Cung **Miễn Phí**  
cho những người đáp ứng yêu cầu

\*Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm cho bản thân hoặc muốn tổ chức buổi chia sẻ về sức khỏe phụ nữ cho nhóm của quý vị, vui lòng liên lạc với VACF qua số điện thoại **714.751.5805** hoặc qua email [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org).

*\*Quý vị có thể chọn ngôn ngữ là tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, hoặc tiếng Việt.*

## HỘI THẢO TRÊN ZOOM HÀNG THÁNG

Địa điểm: VACF Zoom

Thời gian: Thứ Sáu mỗi tháng, 4 - 6 PM

*Thứ Sáu, 22 tháng 10*

*Ung Thư Gan*

*Thứ Sáu, 19 tháng 11*



*Ung Thư Cổ Tử Cung*

*Thứ Sáu, 17 Tháng 12*

*Hỗ Trợ Chăm Sóc Người Thân*

*Nhân viên có thể hướng dẫn quý vị tham dự ZOOM qua điện thoại hoặc máy tính.*

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT  
HOẶC GHI DANH, VUI  
LÒNG LIÊN LẠC VACF:

 714.751.5805  
 [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)

VĂN PHÒNG  
ĐÓNG CỬA

25-26 THÁNG 11  
24 THÁNG 12  
31 THÁNG 12

# CHƯƠNG TRÌNH HIỆN CÓ



## CANVAS

IRB ID: SSG\_2019-001

## NGHIÊN CỨU

### HƯỚNG DẪN BỆNH UNG THƯ



**BỆNH NHÂN UNG THƯ VÚ NGƯỜI VIỆT  
MỚI CHẨN ĐOÁN TRONG VÒNG 1 NĂM**

**TRẢ LỜI BẢNG CÂU HỎI  
PHÒNG VẤN RIÊNG**

## THAM GIA TẠI NHÀ

**714.751.5805  
INFO@VACF.ORG**

## \$40

**TIỀN MẶT**

**GIÚP CHÚNG TÔI HIỂU THÊM VỀ NHU CẦU  
CỦA BỆNH NHÂN NGƯỜI VIỆT VỪA ĐƯỢC  
CHẨN ĐOÁN MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ  
QUÝ VỊ SẼ ĐƯỢC NHẬN PHẦN QUÀ CẢM ƠN  
CHO MỖI LẦN THAM GIA**



**Vietnamese American  
Cancer Foundation  
Hội Ung Thư Việt Mỹ**

## QUÝ VỊ CẦN HỖ TRỢ VỀ COVID-19?



Trò Chuyện **Riêng**



**Nhóm** Hỗ Trợ



**(714) 751-5805**

Liên lạc để được trợ giúp

Liên Lạc:

**714.751.5805 info@vacf.org**

**Được kết nối tại**

**714.751.5805**

**và nói chuyện với nhân viên để  
được giúp đỡ**

**HOPE for Orange County**

Dịch vụ hỗ trợ về COVID-19  
dành cho tất cả quý vị

**CHÚNG TÔI SẴN  
SÀNG GIÚP ĐỠ.**

# SINH HOẠT VỪA QUA





# GÓC TÂM SỰ

Vào một buổi chiều của tháng Giêng năm 2020, sau khi đi làm về tôi vào phòng tắm. Trong lúc chà xà bông vào người tôi phát hiện ở gần đầu núm vú một cục cứng. Tôi nghĩ rằng mình đang có kinh nên có thể ngực bị căng. Sau đó hết kinh, tôi sờ vẫn còn thấy cục cứng đó. Tôi yêu cầu bác sĩ gia đình cho tôi đi chụp quang tuyến vú. Kết quả thì bình thường.

Rồi dịch COVID-19 lại tấn công cả nước Mỹ, tôi quên đi cục cứng trong vú một thời gian cho đến tháng Bảy, 2020. Hình như cục cứng này ngày càng lớn ra. Tôi hỏi bác sĩ cho đi siêu âm vú. Vì bệnh dịch COVID-19, mãi đến tháng Chín tôi mới được phép đi siêu âm. Kết quả là cục cứng mà tôi nghi ngờ đúng là ung thư. Tôi được liệt vào giai đoạn hai vì ung thư lớn tới 2.7 cm. Chia sẻ những điều này, tôi muốn nhắn nhủ bạn hãy tin vào giác quan riêng của mình. Bạn là người biết về cơ thể của mình rõ nhất.

Sau khi nói chuyện với chồng, anh là người song ở Mỹ lâu năm hơn tôi, tôi dè dặt cho những người thân hay bệnh tình của mình. Tôi không ngờ được sự thông cảm to tát của những người xung quanh. Họ không thấy ung thư là một điềm xấu mà nhiều người Việt mình lo ngại khi nói ra.

Bác sĩ muốn tôi dùng hóa trị chữa bệnh trước khi mổ để làm ung thư nhỏ lại. Tôi nghe mà sợ hãi vì nghe nói hóa trị sẽ làm cho cơ thể mình yếu dần rồi chết. Tôi từ chối dùng hoá trị liệu.

Cho đến cuối tháng Mười 2020, bác sĩ cho biết tôi không có sự lựa chọn nào khác hơn là dùng hoá trị vì ung thư của tôi quá lớn lại lan nhanh. Tôi đồng ý hoá trị liệu. Vào những chu kỳ đầu, tôi rất mệt mỏi và buồn nôn. Nhưng những chu kỳ sau đó, tôi cảm thấy đỡ hơn. Vì đoán trước được

những cơn tấn công của buồn nôn, tôi uống thuốc nhiều ngày trước. Sau đó, tôi dành thời gian nghỉ ngơi dài, đọc kinh thánh và nghe nhạc để cơn mệt mỏi qua nhanh. Tôi kết thúc sáu chu kỳ hoá trị lúc nào mà mình không hay. Thật sự hoá trị liệu không đến nỗi giết người như những lời đồn.

Sau đó tôi đi mổ lấy cục ung thư ra vào tháng Ba của năm 2021. Nhưng cuộc đời tôi không được may mắn lắm. Kết quả thí nghiệm sau cuộc mổ lần đầu cho thấy tôi còn tế bào ung thư sót lại. Nếu không cắt đi, tương lai nó sẽ thành ung thư. Bác sĩ muốn tôi trở vào phòng mổ lần thứ hai. Như tiếng sét đánh vào tai, tôi không biết phải làm sao đây? Nên mổ hay để tế bào ung thư còn lại, sau này sẽ lo tới? Đang bàng hoàng tìm bác sĩ thứ hai để hỏi ý kiến thì tôi may mắn gặp được Hội Ung Thư Việt Mỹ qua mạng.

Hội giới thiệu tôi với bác sĩ Bích Liên của hội. Tôi được tham khảo ý kiến miễn phí với bác sĩ. Bác sĩ Bích Liên rất tận tình giải thích cho tôi biết tại sao tôi cần lần mổ thứ hai.

Khi viết lá thư này, tôi đã trải qua ba lần mổ vú tất cả. Vết thương tôi cũng chưa hẳn đã lành. Có thể tôi phải vào phòng mổ lần thứ tư? Nhưng tôi không còn lo lắng nhiều như trước nữa. Tôi có Hội Ung Thư Việt Mỹ bên cạnh mình.



*“Hoa thủy tiên vàng: Tái sinh và khởi đầu mới”*

Hội đã giúp đỡ cho tôi giải quyết rất nhiều khó khăn trong lúc trị bệnh từ vật chất lẫn tinh thần. Những lúc buồn tôi có thể trò chuyện với chị Kim, là một nhân viên của hội. Lúc thắc mắc về phương pháp trị liệu, tôi bàn thảo với bác sĩ Bích Liên.

Hội còn có những buổi thuyết trình mà tôi rất thích. Đề tài cần thiết cho mọi người như phản ứng phụ của thuốc hóa trị hoặc cách ăn uống lành mạnh cho người ung thư. Cảm ơn hội cho tôi những tài liệu về bệnh ung thư vú miễn phí, trong đó tôi hiểu biết sâu về bệnh của mình và có những quyết định tỉnh táo cho việc điều trị hơn.

Tôi học được từ hội là tình yêu người lẫn nhau trong lúc trị bệnh là rất quan trọng. Tôi vượt qua được những chu kỳ hoá trị liệu nặng nề là nhờ người chồng tốt. Anh ấy đút tôi từng muỗng cháo khi tôi không buồn ăn. Tôi còn nhờ hai con trai ngoan ngoãn. Hai bé nhắc tôi mỗi ngày là mẹ vẫn đẹp mặc dù không có tóc. Tôi có những người bạn thân ở bệnh viện Kaiser sẵn sàng điều tôi đứng dậy khi tôi sắp ngã vì không còn sức lực sau nhiều lần mổ.

Cuối cùng là nhờ ơn trên cho tôi gặp Hội Ung Thư Việt Mỹ. Tôi trở thành người yêu đời hơn và sống lạc quan hơn. Dù chặng đường chữa bệnh có khó khăn mấy đi nữa, tôi sẵn sàng chiến thắng mọi trở ngại phía trước.

Nếu bạn đang băn khoăn lo lắng về bệnh tình của mình, tôi mong bạn hãy đến với Hội Ung Thư Việt Mỹ, bạn sẽ được những giải đáp cặn kẽ và những chăm sóc tận tình. Hơn hết, là điều mong muốn bình phục mà hội đem đến cho mọi người...

**và cho cả cá nhân tôi.**

Chân thành,  
CL

# UNG THƯ 101: TRUY TẦM UNG THƯ MÙA COVID-19

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau, các lựa chọn điều trị và cách phòng bệnh. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết, bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Khi mùa dịch COVID-19 bắt đầu, các cơ sở y tế đã tạm dừng nhiều dịch vụ không khẩn cấp, bao gồm cả việc kiểm tra ung thư. Với một nửa dân số Hoa Kỳ hiện đã được chích ngừa đầy đủ hoặc đã chích được một liều vắc xin COVID-19, các cơ sở y tế đang bắt đầu cung cấp lại dịch vụ y tế thông thường với các biện pháp phòng ngừa an toàn để giảm nguy cơ lây truyền COVID-19.

## XÉT NGHIỆM UNG THƯ LÀ QUAN TRỌNG

Quý vị nên tham khảo với bác sĩ gia đình của mình về việc truy tầm ung thư. Bác sĩ của quý vị có thể thảo luận về những rủi ro và lợi ích của việc truy tầm ung thư ngay bây giờ hoặc sau này dựa trên tiền sử gia đình của quý vị và các yếu tố nguy cơ khác.

## TRUY TẦM UNG THƯ LÀ AN TOÀN

Các cơ sở y tế cung cấp dịch vụ tầm soát ung thư có các biện pháp phòng ngừa an toàn để đảm bảo sự an toàn tốt nhất cho bệnh nhân của họ.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) đã khuyến cáo rằng các cơ sở y tế giảm nguy cơ lây truyền COVID-19 bằng cách:

- Cơ sở y tế cung cấp dịch vụ truy tầm ung thư phải trả lời những câu hỏi của bệnh nhân qua điện thoại hoặc qua mạng trước và sau cuộc hẹn.
- Tất cả bệnh nhân nên được kiểm tra các triệu chứng COVID-19 trước cuộc hẹn.
- Các cuộc hẹn nên tuân theo một lịch trình nghiêm ngặt để tránh tình trạng đông đúc ở các phòng chờ và khu vực chăm sóc bệnh nhân.
- Các cơ sở y tế phải cho quý vị biết là thiết bị đã được làm sạch chưa nếu nhân viên không trực tiếp sát khuẩn trước mặt quý vị.
- Mọi người, bao gồm cả bệnh nhân và nhân viên, nên đeo khẩu trang và thực hiện rửa tay thường xuyên đúng cách.

## KHÁM BỆNH UNG THƯ DỄ DÀNG

Khuyến cáo tầm soát ung thư là dựa trên các hướng dẫn y khoa hiện tại. Tuy nhiên, mỗi loại truy tầm ung thư là khác nhau và quý vị nên tìm hiểu các truy tầm nào là tốt nhất cho mình.

**Ung thư cổ tử cung:** Phụ nữ nên làm xét nghiệm tế bào cổ tử cung - Pap smear - mỗi 3 năm một lần, và nếu làm cùng với xét nghiệm HPV thì không quá 5 năm một lần. Nếu trước đây quý vị có kết quả xét nghiệm bình thường thì việc truy tầm ung thư cổ tử cung lúc này là không khẩn cấp.

**Ung thư vú:** Phụ nữ từ 40 tuổi trở lên nên chụp quang tuyến vú mỗi 2 năm một lần. Nếu quý vị từ 40 tuổi trở lên và kết quả chụp quang tuyến vú bình thường trong vòng một năm vừa qua, quý vị có thể chọn chụp lại trong vòng 24 tháng sau lần chụp cuối cùng.

**Ung thư ruột:** Xét nghiệm thử máu trong phân (FIT) hoặc xét nghiệm DNA trong phân (Cologuard) là những xét nghiệm có thể được thực hiện một cách an toàn tại nhà. Nếu kết quả xét nghiệm máu trong phân là dương tính, bác sĩ gia đình của quý vị có thể đề nghị nội soi ruột và thảo luận về cách an toàn nhất để tiến hành việc này.

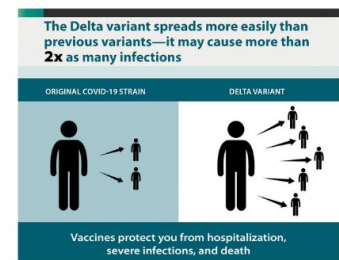


**Nguồn tin:** Để biết thêm thông tin về phòng ngừa ung thư và lối sống lành mạnh, xin vui lòng vào thăm trang mạng của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại: [www.cancer.org](http://www.cancer.org).

# QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

## 5 ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ BIẾN THỂ DELTA

- 1 Delta hiện là **biến thể mạnh nhất** ở nước Mỹ.
- 2 Biến thể Delta **dễ lây lan hơn**. Nó có khả năng lây lan cao **gấp đôi** so với các biến thể trước đó.
- 3 **Những người chưa được tiêm chủng là mối quan tâm lớn nhất**. Nguy cơ lây truyền cao nhất là ở những người chưa được tiêm chủng vì họ có nhiều khả năng bị nhiễm bệnh hơn.
- 4 Biến thể delta **có thể gây ra nhiều bệnh nghiêm trọng hơn ở những người chưa được tiêm chủng**. Phần lớn các trường hợp nhập viện và tử vong do COVID-19 là ở những người không được tiêm chủng.
- 5 **Những người đã được tiêm phòng đầy đủ bị nhiễm bởi biến thể delta vẫn có thể lây lan cho người khác**. Tuy nhiên, tốc độ lây truyền ngắn hơn nhiều so với những người không được tiêm chủng.



NGUỒN: CDC.GOV

## BỆNH LAO

Bệnh lao là một bệnh hô hấp, lây lan từ người sang người qua không khí. Khi không được điều trị, bệnh lao có thể gây tổn thương phổi, thận, cột sống, và các bộ phận khác trong cơ thể hoặc thậm chí dẫn đến tử vong. Tuy nhiên, bệnh lao có thể được điều trị nếu phát hiện sớm.

Quý vị nên đi xét nghiệm lao nếu:

- Được sinh ra, từng đi du lịch hoặc sống ở các nước có tỉ lệ bệnh lao cao trong vòng 1 tháng hoặc hơn, như Việt Nam, Mỹ Tây Cơ, Trung Quốc, Ấn Độ, Guatemala, vân vân ...
- Có hệ miễn dịch yếu
- Đã từng tiếp xúc gần với người bị bệnh lao cấp tính

**Để biết thêm thông tin về bệnh lao hoặc hỗ trợ truy tìm bệnh lao, quý vị vui lòng liên lạc với VACF!**

NGUỒN: CDC.GOV



Nguồn: CDC, James Archer.

# 9TH ANNUAL GALA

9TH ANNUAL  
*Gala*

*Life is precious.*

MASK UP  
*Live it up*

SUNDAY

NOVEMBER 7, 2021



TWENTY EIGHT  
Restaurant

For more information, please visit:  
[tinyurl.com/vacf9gala](http://tinyurl.com/vacf9gala),  
E-mail [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org),  
or call (714) 751-5805.

Sponsorship and advertisement  
opportunities available.

JOIN US FOR A FUN AND MEANINGFUL NIGHT

**Mistress of Ceremonies**

**Ms. LEYNA NGUYEN**

Five-time Emmy Award-winning Journalist

25 Most Influential Vietnamese Americans in 25 years

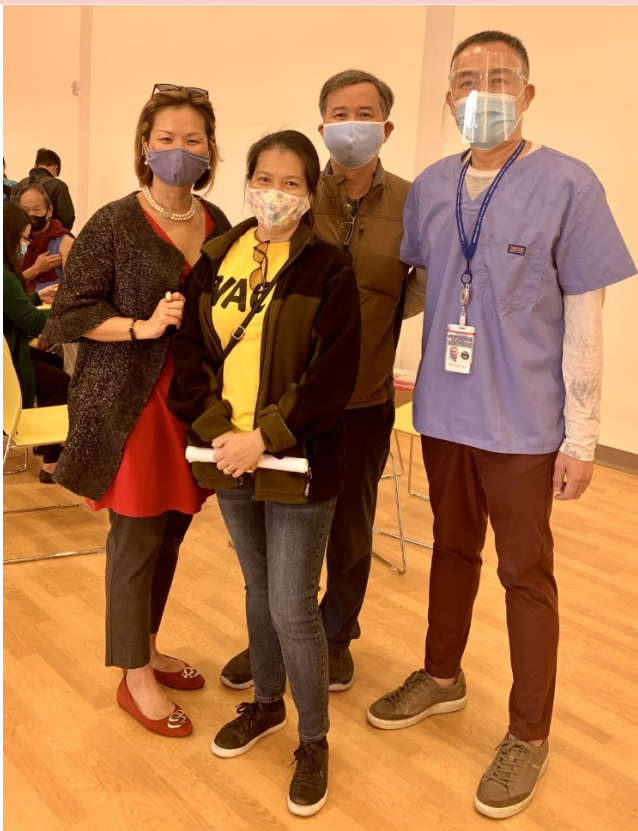
California State Legislature's Woman of the Year



# THANK YOU FOR YOUR PARTNERSHIP CẢM ƠN QUÝ VỊ CÙNG VACF PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

VACF greatly appreciates the support of many organizations and individuals who have contributed their precious time to raising community health awareness on our weekly radio shows, TV shows, educational seminars, webinars health fair events, and support group meetings. We would like to thank many organizations and individuals who have been consistent in supporting VACF's mission in serving the community.

Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) vô cùng cảm kích sự hỗ trợ từ các bác sĩ thiện nguyện và khách mời đã dành thời gian quý báu đến trình bày tại các buổi hội thảo, chích ngừa và truy tìm bệnh, họp nhóm hỗ trợ tinh thần và chương trình phát thanh hàng tuần của VACF, với nhiều đề tài khác nhau. VACF chân thành tri ân tất cả các cơ quan và cá nhân đã, đang và sẽ tiếp tục ủng hộ VACF trong sứ mệnh phục vụ cộng đồng.



# MESSAGE FROM VACF

Dear Community Members,

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

2021 – Journey to a post-pandemic life and a new normal.

It has been over a year since the start of the COVID-19 pandemic. There is no doubt that this past year has been a whirlwind, full of challenges and uncertainties. The pandemic turned our lives upside down. It forced us to stay home, disrupted our daily activities, and pushed us to our limits and out of our comfort zone. However, despite all the struggles and chaos, there were some silver linings – spending more time with loved ones, learning new skills, picking up new hobbies, adapting new ways of doing things, and focusing more on our physical and mental health.

Needless to say, COVID-19 vaccine brings a “ray of hope” amidst the doom and gloom of the coronavirus. Ever since COVID-19 vaccine became available to the public in January 2021, VACF has been collaborating with the Orange County Health Care Agency, local pharmacies, other non-profit organizations, churches, and temples to vaccinate thousands of community members. Now with the emergence of the new delta variant, we must remain vigilant and urge everyone to continue to practice safety measures including getting vaccinated to reduce the spread of infection.

VACF’s top priority is community well-being, both physically and emotionally. In addition to responding to the COVID-19 pandemic, VACF is still committed to fighting cancer and will always remain as a center for cancer resources and services in the community. Now with half of the U.S. population vaccinated, medical facilities have lifted some restrictions and are now offering cancer screenings again. It is imperative that everyone gets screened according to guidelines for early detection of cancer. Early detection is still the key to better survivorship.

Please remember that **WE ARE ALL IN THIS TOGETHER**. VACF would like to thank the community for all of your love and support during this difficult time. Please continue to follow and support VACF as your support is what fuels our drive to serve the community that we love. Please do not hesitate to reach out to VACF if you are ever in need of our assistance.

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)

## CONNECT

☎ 714.751.5805

LITTLE SAIGON RADIO 1480AM

5:25 CHIỀU | THỨ NĂM

✉ INFO@VACF.ORG

WWW.VACF.ORG

WWW.UNGTHU.ORG

## BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD  
Chair

Kathleen M.K. Nguyen  
Vice-Chair & Treasurer

Thai Van Nguyen, MD  
Secretary

Derrick Nguyen, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Thomas Tri Quach, MD

---

Becky Nguyen, MPH, MPA  
*Executive Director*

## 2021 COVID-19 IMPACT

VACF'S COMMUNITY SERVICES SINCE THE BEGINNING OF THE YEAR

24

VACCINATION EVENTS

5,857  
VACCINE COORDINATION

8,087  
VACCINE EDUCATION

2,054  
TESTING REFERRALS

12,631  
PPE ITEMS DISTRIBUTED

116,780  
COMMUNITY OUTREACH

# MESSAGE FROM THE BOARD CHAIR

Dear Readers:

It has been almost 2 years since the COVID-19 pandemic started and it is still causing suffering all over the world. Many people have lost their lives or are experiencing long term effects from the virus. For others, there have been significant psychosocial and economic setbacks — especially for cancer patients and their families.

Recognizing these needs, VACF has continued to expand our services to meet the demands. You can find in this newsletter information about the programs VACF offers, including those that specifically address the needs of the community during the pandemic — such as COVID-19 awareness and vaccination effort, the weekly food pantry for cancer patients, and monthly food distribution. These services have been greatly welcomed by community members in need.

All of VACF programs serve the goal of keeping our community healthy and happy. We are striving to achieve this goal through dissemination of information about healthy lifestyle, disease prevention, and cancer early detection. Our health navigation program helps people to access the care they need more easily. Our psycho-socio-economic support services help improve quality of life for our clients.

VACF is fortunate to have a board of directors and staff who are passionate, dedicated and committed to serving our community. However, the backbone of VACF services are our volunteers, community supporters and partners. I would like to thank all individuals, businesses, and organizations for your involvement with VACF. We could not have been successful without you especially during this time of great need in the community, I hope that this collaboration will continue for the benefit of all.

As a friendly reminder, please get the COVID-19 vaccine if you are eligible and have not done so. Please use all the safety precautions against COVID-19 such as wearing a mask in a crowd or in a public space, to avoid crowd, and to restrict travel, even if you are fully vaccinated. Some of us are eligible now to have a booster vaccine. Please check with your doctor to see if you are eligible for one now. Vaccine and masking are the best things you can do to protect yourself, your loved ones and people we encounter. Please express your care this way.

*I WISH YOU ALL GOOD HEALTH AND PEACE!*



Bichlien Nguyen, M.D.  
*Chair of the Board*



# SERVICES

## OUTREACH & EDUCATION

- Community health fairs
- Educational radio and TV shows
- Community seminars and workshops

## SCREENINGS

- Free clinical breast exams
- Free hepatitis B & C screenings
- Free colorectal cancer screenings
- Free tuberculosis screenings

## PATIENT NAVIGATION

- Health insurance concerns
- Legal assistance, transportation, and other social services
- Local community clinics, physicians & specialists

## CARE COORDINATION

- Linkage to various diagnostic and treatment options
- Language interpretation service
- Support group
- Counseling or consultation with a volunteer doctor
- Low-cost/free mammograms and Pap smears
- Free/low cost medication programs

## TOP CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY

LUNG



LIVER



STOMACH



COLON



BREAST (WOMEN)



PANCREAS (MEN)



Source: California Cancer Registry, CA Department of Public Health

# 2020 IMPACT

**2,666**  
clients

**271**

cancer patients

## CARE COORDINATION

✓ financial ✓ medical ✓ social ✓ mental

**468**

screenings & testings

hepatitis B & C (liver)  
colorectal cancer  
COVID-19 antibody  
COVID-19 PCR

## NAVIGATION

**2,385** linkages & follow-up

- ✓ translation
- ✓ legal aid
- ✓ transportation
- ✓ food assistance
- ✓ financial assistance
- ✓ health insurance
- ✓ provider referrals
- ✓ consultation
- ✓ mental health
- ✓ emotional support
- ✓ other social services

## ASSISTANCE

**899** COVID testing navigation

**10,462** PPE items distributed

**4,266** emergency food boxes

**200,000** lbs fresh produce, meat, dairy

**1,453** families supported



## OUTREACH + EDUCATION

Events

**57** radio shows

**58** TV & newspaper

**69** outreach & education

**16** distribution & screenings

drive-thru

contactless



**174,711**

media footprints

**10,290**

community members engaged and educated

**86**

community health workers trained

Facebook

webinars



# LEND A HELPING HAND

VACF is able to offer programs and services to the community, free of charge, due to the generous support of community members like you. If you would like to lend a helping hand servicing the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!

VACF is a 501(c)(3) non-profit organization. Your donations are tax-deductible to the extent allowed by law.

## 1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)  
17150 Newhope St. #201-203  
Fountain Valley, CA 92708

Checks should be made payable to VACF

## 2 | DONATION BY CREDIT CARD

Please visit VACF's donation site at:

<http://www.vacf.org/donate>

or call the VACF office at 714.751.5805.

## 3 | DOUBLE YOUR DONATION

Many employers offer matching donation programs for their employees' generosity. Check with your company's human resources department to see if a program is available.

## 4 | SHOP AT SAIGON CITY MARKETPLACE

You can help contribute to VACF when you go shopping at Saigon City Marketplace. Whenever you shop, please remember to tell the cashier that you would like to support VACF with **account #50** and a percentage of your qualified purchase will be donated to VACF.

## 5 | SHOP ONLINE AT AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com is a website operated by Amazon with the same products, prices, and shopping features as Amazon.com. The difference is that when you shop on AmazonSmile, you could choose to donate 0.5% of the purchase price of eligible products to VACF.

## 6 | VOLUNTEER WITH VACF

You can also donate your time! VACF always welcomes volunteers to help in the office or at community events. If you would like to apply to be a volunteer, please contact VACF at 714.751.5805 or [www.vacf.org](http://www.vacf.org).



*Are you interested in supporting VACF on a regular basis?*  
Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$25 (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

The **VACF Cancer Fighters Circle** will be acknowledged on the VACF website and in VACF's semi-annual newsletter. In addition, you will receive special updates on VACF activities and the impact that you are making in the community.

*Cancer is the top cause of death in the community.  
Let's fight together.*

To join the **VACF Cancer Fighters Circle**, please email [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org), call 714.751.5805, or complete the donation envelope included in this newsletter. Thank you!

We greatly appreciate VACF's current **Cancer Fighters Circle** members:

*Cuc Thi Nguyen*

*Jennifer Chung*

*John Ho*

*Lan H. Lu*

*Minh Nguyen*

*Ngoc & Hoa Tran*

*Tam Ho & Joan Nguyen*

# CURRENT EVENTS

## FREE COVID-19 SERVICES

- COVID-19 vaccination
- COVID-19 personal protective equipment (masks, hand sanitizer, etc.)
- At-home COVID-19 Testing kits
- COVID-19 result interpretation & instructions on self-quarantine
- Linkage to social services
- Referrals for temporary accommodation for COVID-19 infected patients
- Food distribution for COVID-19 infected patients
- Consultation with volunteer physician

## FOOD ASSISTANCE

VACF currently has a food pantry program for cancer patients and their families **every Tuesday**.

*Limited quality — first come, first serve.  
Items may vary.*

Please contact VACF at **714.751.5805** for eligibility and appointments.

## WOMEN'S HEALTH WORKSHOP

### Workshop's Content:

- An overview of Breast & Cervical Cancer
- Risk factors
- Screening methods
- More information about the **Free Breast & Cervical Cancer Screening Program**

\*If you would like to attend a class or schedule a class for your group, please contact VACF at **714.751.5805** or [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org).

*\*Classes are offered in English, Vietnamese, & Spanish.*



## MONTHLY GROUP WEBINAR

Locations for all meetings: VACF Zoom Time for all meetings: 4 PM - 6 PM



*Friday, October 22  
Liver Cancer*

*Friday, November 19  
Cervical Cancer*

*Friday, December 17  
Holiday Caregiving*

*ZOOM instructions & assistance available upon request.*

FOR MORE INFORMATION  
OR TO REGISTER, PLEASE  
CONTACT VACF AT:

 714.751.5805  
 [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)

OFFICE  
CLOSURES

NOVEMBER 25-26  
DECEMBER 24  
DECEMBER 31

# NEW PROGRAMS



## CANVAS

IRB ID: SSG\_2019-001

### RESEARCH STUDY

#### CANCER NAVIGATION



**NEW VIETNAMESE BREAST CANCER  
PATIENT - WITHIN 1 YEAR OF DIANOSIS**

**SURVEY AND  
INDIVIDUAL INTERVIEW**

**PARTICIPATE ONLINE**

**714.751.5805  
INFO@VACF.ORG**

**\$40**

**CASH**

**HELP US UNDERSTAND THE NEEDS OF  
NEWLY DIAGNOSED VIETNAMESE BREAST  
CANCER PATIENTS**

**RECEIVE A TOKEN OF OUR APPRECIATION  
FOR EACH ACTIVITY**



**Vietnamese American  
Cancer Foundation**  
*Hội Ung Thư Việt Mỹ*

**NEED COVID-19 SUPPORT?**



**Individual** Peer Support



**Group** Support



Connect to **Resources**

**Get connected at**

**714.751.5805**

**and talk with someone  
who can help.**

**HOPE for Orange County**

**HOPE for Orange County  
INDIVIDUAL AND GROUP  
COVID-19 SUPPORT AVAILABLE**

**Contact:**

**714.751.5805 info@vacf.org**

**WE ARE HERE FOR YOU!**

# RECENT ACTIVITIES & EVENTS



# REFLECTION CORNER

In January of 2020, one night after I got home from work, I went to take a shower. While I was scrubbing my body, I noticed there was a hard lump at the tip of my breast. I thought that maybe it was caused by my menstrual cycle so I did not think anything of it. After my menstrual cycle ended, I still felt the hard lump so I asked my doctor to order me a screening mammogram. The results came back normal.

As the COVID-19 pandemic hit the U.S., I forgot all about the hard lump in my breast. It wasn't until July 2020 that I noticed that the hard lump grew bigger. So, I requested my doctor to order a breast ultrasound for me. Due to the COVID-19 pandemic, I couldn't do the ultrasound until September. When I got the results of my breast ultrasound back, it was just as I had suspected — it was cancer. By that time, I had stage II breast cancer because the tumor was 2.7 cm in size. As I am sharing this with you, I want to remind everyone that you should always trust your instincts because you know your body best.

After talking to my husband, who has been in the U.S. longer than I have, we decided to let our families know about my cancer. I did not expect that I would receive so much compassion and love from the people around me. They do not see cancer as a bad omen that a lot of us Vietnamese people tend to do.

My doctor wanted me to start chemotherapy before the surgery to shrink the size of the tumor. I was scared out of my mind because I heard how chemotherapy will weaken your body and you will eventually die, so I decided against it.

Towards the end of October 2020, my doctor told me that I had no other choice but to start chemotherapy because the tumor had grown bigger in a short amount of time. So, I finally agreed to start chemotherapy.

When I started the treatment, I felt very

exhausted and had constant nausea. A couple treatments later, I started to feel a little better but still had nausea occasionally. To ease the fatigue after my treatments, I would rest at home by reading bible verses and listening to music. To be honest, chemotherapy is not as bad as everyone made it out to be. I did not even know when I ended my last treatment session because it went by so fast.

In March of 2021, I had surgery to remove the tumor. However, my life is very unfortunate. My post-surgery mammogram showed that the cancer margins were still there. If I do not completely take it out, it would turn into cancer again. So, my doctor wanted me to do another surgery to remove it all. By that point, I did not know what to do. Should I go through a second surgery or should I leave it and worry about it later?

I started to look for another doctor to get a second opinion. Luckily, that was when I found the Vietnamese American Cancer Foundation (VACF). They introduced me to Dr. Bichlien Nguyen and she patiently explained to me why I needed the second surgery.

As I am writing this story, I already went through three surgeries for my breasts. The incisions from the surgeries has not even fully healed yet. Will I have to have a fourth surgery? I do not know but at least this time, I am not scared anymore because I have VACF by my side. VACF has wholeheartedly supported me through my difficult times — especially when I was going through treatments. When I feel depressed, I would talk to Ms. Kim, a staff at VACF. If I have any questions regarding my treatment plans or cancer in general, I can always talk with Dr. Bichlien Nguyen.

VACF also hosts many webinars that I really like such as the side effects of chemotherapy or nutrition for cancer patients.

I really appreciate VACF for providing the free breast cancer resources for the community. I was able to read more about my own condition and it definitely helped me in making informed decisions for my own treatments. From VACF, I learned the importance of having loving family members by my side.

I successfully completed my chemotherapy all thanks to my wonderful husband. He was by my side and fed me soup spoon by spoon when I was too nauseous to eat. My two sons were wonderful as well. They reminded me every night how beautiful I was even when I had no hair left. I also have amazing friends at Kaiser Hospital who were always on standby to catch me when I used to collapse from having no energy left after the chemotherapy sessions.

Lastly, I want to thank God for introducing VACF to my life. Because of VACF, I love my life more and I live optimistically. Although the rest of my journey is still difficult, I am determined to fight this cancer and surpass all the obstacles. If you or your loved ones have cancer and does not know what to do, I urge you to come to VACF. They will provide you with the answers you need and they are passionate about what they do.

Above all, it is the sense of comfort and protection that they provide to everyone ...especially me.

***And for that, I am truly grateful.***

Sincerely,  
**CL**



*"Daffodil: Rebirth & new beginnings"*

# CANCER 101: CANCER SCREENING DURING COVID-19

*Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that **highlights different cancers, treatment options and prevention methods**. This educational series complements the outreach and education that we do in the community and is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about the information you read, please consult your healthcare provider.*

During the onset of the COVID-19 pandemic, most healthcare facilities halted many elective procedures, including cancer screenings. With half of the U.S. population now fully vaccinated or has at least one dose of the COVID-19 vaccine, healthcare facilities are offering their services again with safety precautions in place to reduce the risk of transmission.

## CANCER SCREENING IS IMPORTANT

Talk to your healthcare provider about screening for cancers. Your provider can discuss the risks and benefits of being screened now or at a later time based on your family history and other risk factors.

## CANCER SCREENING IS SAFE

Healthcare facilities that provide cancer screening services have safety precautions in place to ensure that screening tests are done as safely as possible.

The US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) has recommended that healthcare facilities reduce the risk of COVID-19 transmission by:

- Screening centers should be available to answer patients' questions via phone or online before and after the screening procedures
- All patients should be pre-screened for COVID-19 related symptoms before their appointments
- Appointments should follow a strict schedule to avoid crowding in waiting rooms and patient care areas
- Healthcare facilities should be able to tell you how often the equipment and surfaces are cleaned if not done in front of you
- Everyone, including patients and staff, should wear face coverings and practice frequent handwashing techniques

*Source: For more information about cancer prevention and healthy living, please visit the American Cancer Society (ACS) at [www.cancer.org](http://www.cancer.org).*

## WHAT WOULD YOU LIKE TO SCREEN FOR?



## CANCER SCREENING IS FLEXIBLE

Screening recommendations are generalized for the large population but there are flexibility for some cancer screening tests.

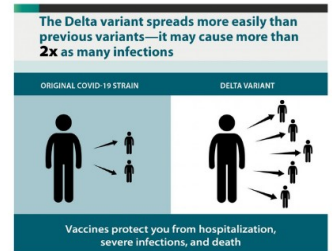
**Cervical Cancer:** Women should get a pap smear every 3 years, and if an HPV test is added, no more than every 5 years. If you have had normal test results in the past, cervical cancer screening at this time is not urgent.

**Breast Cancer:** Women ages 40 & older should be screened every 2 years. If you are 40 & older and had a normal mammogram within the past year, you could choose to have your next mammogram up to 24 months after your last one.

**Colorectal Cancer:** There are several options for people with average risk. Fecal immunochemical testing (FIT) or a stool DNA test (Cologuard) are stool tests that can be done safely at home. If the stool test is positive, your healthcare provider may recommend a colonoscopy and discuss the safest way to proceed with this.

# DID YOU KNOW?

## 5 THINGS TO KNOW ABOUT DELTA VARIANT



- 1 Delta is currently the **predominant variant** in the United States.
- 2 **The Delta variant is more contagious.** It is twice as contagious as the previous variants.
- 3 **Unvaccinated people are the biggest concern.** The highest risk of transmission is among people who are not yet vaccinated because they are much more likely to get infected.
- 4 Data suggests that the delta variant can **cause more severe illnesses in unvaccinated people than previous variants.** Majority of hospitalization and death caused by COVID-19 are among unvaccinated people.
- 5 **Fully vaccinated people that are infected by the delta variant can still spread the virus to others.** However, the rate of transmission is much shorter compared to unvaccinated people.

SOURCE: CDC.GOV

## TUBERCULOSIS

Tuberculosis (TB) is an airborne disease that spreads from person to person through the air. When left untreated, it can cause damage to the lungs, kidneys, spines, and other parts in the body or even leads to death. However, TB can be treated if detected early.

You should get a TB test if you:

- Were born, have traveled, or lived countries with TB endemic for over a month, such as Vietnam, Mexico, China, India, Guatemala, etc.
- Are immune-compromised.
- Have been in closed contact with someone having active TB disease.

***For more information about TB or assistance with TB screening, please contact us!***

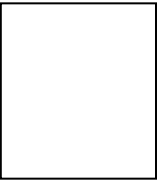


Source: CDC, James Archer.

SOURCE: CDC.GOV


VIETNAMESE AMERICAN  
CANCER FOUNDATION


17150 NEWHOPE STREET, #201-203  
FOUNTAIN VALLEY, CA 92708





If you would like to unsubscribe from this newsletter OR update your contact information, contact VACF below:  
Nếu quý vị không muốn nhận tờ báo này nữa HOẶC muốn đổi địa chỉ khác, liên lạc VACF tại:


## STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

 17150 Newhope Street, #201-203  
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM  
5:25 PM | Thursdays

 [vacf.org](http://vacf.org) | [ungthu.org](http://ungthu.org)

 [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org)  
[thongtin@ungthu.org](mailto:thongtin@ungthu.org)

 @VACFsocal



Vietnamese American  
Cancer Foundation  
*Hội Ủng Thủ Việt Mỹ*



9TH ANNUAL  
*Gala*

*Life is precious.*

**MASK UP**  
*Live it up*

SUNDAY

NOV. 7, 2021

TWENTY EIGHT  
Restaurant

For more information, please  
visit: [tinyurl.com/vacf9gala](http://tinyurl.com/vacf9gala),  
E-mail [info@vacf.org](mailto:info@vacf.org),  
or call (714) 751-5805.

Sponsorship and advertisement  
opportunities available.