

*Nhịp Cầu Hy Vọng*

MÙA HÈ | SUMMER 2017

*Bridge of Hope*

MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

UNG THƯ GAN • LIVER CANCER

KINH NGHIỆM CỦA NGƯỜI SỐNG SÓT UNG THƯ • A SURVIVORS' STORY

SINH HOẠT SẮP ĐẾN • CALENDAR OF EVENTS

Vietnamese American Cancer Foundation

Hội Ung Thư Việt Mỹ

17150 Newhope Street, #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)



# BƯỚC THƯ TỪ BAN QUẢN TRỊ

Quý độc giả thân mến,

Tháng Sáu vừa qua đánh dấu Tháng Sống Sốt Ung Thư Quốc Gia. Chúng tôi, tất cả thành viên trong cộng đồng Hội Ung Thư Việt Mỹ luôn nghĩ về những cuộc hành trình đầy cảm hứng của những người sống sót với và sau bệnh ung thư. Chúng tôi đều vui mừng từng ngày cho sự sống sót này, nhưng đồng thời cũng vinh danh những người đã mất trong cuộc chiến ung thư.

Đầu tiên, Hội Ung Thư Việt Mỹ xin chân thành tri ân sự hỗ trợ to lớn từ cộng đồng cho buổi tiệc Bước Chân Hy Vọng Lần Thứ 19, đã tổ chức vào thứ Sáu, ngày 10 tháng 3. Hơn 760 thành viên trong cộng đồng đã tham dự để ủng hộ hoặc tìm hiểu thêm về căn bệnh ảnh hưởng lớn nhất trong cộng đồng của chúng ta, đồng thời nghe những câu chuyện trải nghiệm được chia sẻ từ những người đã và đang chiến đấu với ung thư.

Với sự đẩy mạnh và mở rộng trong việc phát hiện và điều trị chăm sóc bệnh ung thư sớm, số lượng người sống sót lâu dài với hoặc sau căn bệnh ung thư càng ngày càng tăng trong cộng đồng. Theo Văn Phòng Sống Sốt Ung Thư, 67% người bệnh đã sống 5 năm hoặc nhiều hơn sau khi được chẩn đoán bị ung thư. Khoảng 1 trên 20 người ở Hoa Kỳ là những người sống sót ung thư.

*Đời sống của những người sống sót sau ung thư sẽ không trở lại bình thường như trước khi chẩn đoán mắc bệnh. Nhiều người phải đối mặt với những thách thức về thể chất, tinh thần và tài chính từ việc theo dõi chăm sóc sức khỏe, bảo hiểm y tế, mối quan tâm về ngoại hình, mất việc làm, và nhiều hoàn cảnh khó khăn khác.*

**Tại Hội Ung Thư Việt Mỹ, chúng tôi cố gắng đáp ứng những nhu cầu ngày càng lớn của Cộng đồng.** Vì vậy, Hội Ung Thư Việt Mỹ luôn tìm cách để hỗ trợ những trải nghiệm trong thời gian sống sót lâu dài với hoặc sau bệnh ung thư. Điều này bao gồm việc hỗ trợ sức khỏe tinh thần cho những người sống sót với hoặc sau ung thư, một chủ đề vẫn còn mơ hồ trong cộng đồng của chúng ta. Hội Ung Thư Việt Mỹ đang cố gắng xác định những nhu cầu đặc biệt về sức khỏe tinh thần của những người sống sót với và sau ung thư và kết hợp các dịch vụ liên quan trong chương trình Phối Hợp Chăm Sóc Sức Khỏe.

Chúng tôi kính mời Quý vị kết nối với Hội Ung Thư Việt Mỹ qua email, điện thoại hoặc gặp trực tiếp để đóng góp những ý kiến và kinh nghiệm của Quý vị về sự sống sót lâu dài với ung thư và sức khỏe tinh thần. Hội Ung Thư Việt Mỹ hy vọng sẽ được nghe nhiều câu chuyện thú vị của các thành viên trong cộng đồng, để chúng ta có thể cùng nhau chiến đấu và đánh bại ung thư về cả thể chất lẫn tinh thần. Xin chân thành cảm ơn Quý vị.

Trân trọng,

**Bác Sĩ Nguyễn Thái Vân**

**Chủ Tịch Hội Đồng Quản Trị**

# LETTER FROM THE BOARD



**Thái Vân Nguyễn, MD**  
Chair | Chủ Tịch



**Bíchlien Nguyễn, MD**  
Vice-Chair & Treasurer  
Phó Chủ Tịch & Thủ Quỹ



**James Loveder, Esq.**  
Secretary | Tổng Thư Ký



**Alexandra Khanh Lê, Esq.**



**Ân Duy Nguyễn, MD**



**Derrick Nguyễn  
Hoàng Dũng, Esq.**



**Kathleen  
MaiKhanh Nguyễn**



**Thomas Trí Quách, MD**



**Khôi Q. Tăng, MD**



**Ofir Turel, PhD**



**Jayce Dũng Yênson**

Dear reader,

This past June marked National Cancer Survivors Month. All of us here in the VACF community are thinking about the inspirational journeys of every cancer survivor. We celebrate every day of survivorship, but also honor those who have lost their battle.

First, VACF is truly grateful for the tremendous support from the community at the 19th Annual Steps of Hope Cancer Survivors' Dinner on Friday, March 10. Over 760 community members attended to share their stories as a patient or survivor, show support, or learn more about the most affecting disease in our community.

With the progress we have made in early detection and cancer care, there are an increasing number of long-term cancer survivors in the community. According to the Office of Cancer Survivorship, 67% of survivors have lived 5 years or more after diagnosis. About 1 in 20 people currently living in the United States are cancer survivors.

*Cancer survivors do not necessarily return to their pre-diagnosis lives. Many face physical, emotional, and financial challenges from follow-up care, health insurance coverage, body image concerns, loss of job opportunity, and many other difficult situations.*

**At VACF, we strive to be responsive to the evolving needs of the community.** As a result, VACF is exploring ways to support the long-term survivorship experience. This includes support for mental health in cancer survivors, a topic that is still invisible in our community. VACF is working to identify specific mental health needs of cancer survivors and incorporate related services in its Care Coordination program.

We invite you to connect with VACF by email, phone, or in-person to provide your thoughts and experiences with long-term cancer survivorship and mental health. VACF hopes to hear more unique stories of community members, so that together we can fight and beat cancer, physically and mentally. Thank you.

Warm wishes,

**Thai Van Nguyen, MD**  
Chair, Board of Directors



# THÔNGIỆP TỪ GIÁM ĐỐC ĐIỀU HÀNH

## MESSAGE FROM THE EXECUTIVE DIRECTOR

Xin chào Quý vị,

Mùa hè đã đến rồi! Trong nửa đầu năm 2017 vừa qua, Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đã bận rộn với những hoạt động nhằm nâng cao việc phòng ngừa, nhận thức, cũng như kiến thức về ung thư trong cộng đồng. Hội đã tổ chức những buổi hướng dẫn và hội thảo khắp Quận Cam về viêm gan B và C, ung thư vú, ung thư đại tràng, và các vấn đề về sức khỏe khác. Các thành viên trong cộng đồng đã được phối hợp chụp quang tuyến miễn phí nhằm phát hiện sớm và cải thiện tình trạng sức khỏe. Tại văn phòng, Hội đã làm việc tích cực để đưa ra những cảm nang và hướng dẫn đầy tâm huyết cho những bệnh nhân ung thư, những người sống sót sau ung thư, cũng như những ai quan tâm đến các vấn đề về sức khỏe.

**Sự hỗ trợ của Quý vị là vô cùng thiết yếu để duy trì những chương trình và dịch vụ quan trọng này cho cộng đồng.** Là một tổ chức phi lợi nhuận nhỏ, Hội không nhận được nguồn vốn nào của chính phủ. Thay vào đó, chúng tôi rất biết ơn bất kỳ sự hỗ trợ của các thành viên, các cơ sở thương mại, cùng các tổ chức khác đã dành thời gian và tiền bạc giúp cộng đồng chiến đấu với bệnh ung thư suốt 15 năm qua.

Xin quý vị hãy dành chút thời gian tham dự **buổi tiệc Gala Lần Thứ Sáu của Hội sắp diễn ra vào Chủ nhật, ngày 24 tháng 9 tại nhà hàng Twenty Eight tại Irvine, CA.** Cùng nhau, chúng ta sẽ vinh danh cuộc chiến chống ung thư, đồng thời thưởng thức một bữa tiệc ngon, tham dự buổi đấu giá trực tiếp, và chương trình giải trí tuyệt vời cùng với những người bạn. Chúng tôi hy vọng sẽ được gặp quý vị tại buổi Gala này!

Quý vị có thể theo dõi và tìm hiểu thêm về các hoạt động sắp tới của Hội tại trang 14. Chúng tôi đặc biệt đang hào hứng chuẩn bị cho một buổi hội thảo mới về ung thư nhiếp hộ tuyến (tuyến tiền liệt) vào cuối năm. **Nếu quý vị quan tâm đến các hoạt động này hoặc bất kỳ chương trình hay dịch vụ nào của Hội, xin liên hệ văn phòng Hội qua điện thoại, email hoặc “Like” theo dõi trên Facebook của VACF @VACFsocal.**

Chúng tôi mong chờ được nghe tin từ Quý vị và xin được chúc sức khỏe và bình an đến Quý vị và người thân! Chân thành cảm ơn.

Trân trọng,

Nguyễn Becky, MPA, MPH  
Giám Đốc Điều Hành

Dear community member,

Happy summer! In the first half of 2017, VACF has been busy with activities promoting cancer prevention, awareness, and knowledge in the community. We have hosted community workshops and seminars across Orange County on hepatitis B and C, breast cancer, colorectal cancer, and other health topics. Community members received free screenings for early detection and improved health outcomes. In the office, VACF has been hard at work to provide dedicated guidance and care coordination for cancer patients, survivors, and those with other health concerns.

**Your support is essential to sustaining these important programs and services for the community.** As a small, grassroots non-profit organization, VACF does not receive government grants. Instead, we are grateful for assistance from community members, businesses, and organizations who have dedicated their time and money to help fight cancer in the community over the past 15 years.

Please save the date for VACF's upcoming **Sixth Annual Gala on Sunday, September 24, 2017 at Twenty Eight in Irvine, CA.** Together, we will champion the fight against cancer while enjoying delicious cuisine, silent and live auctions, and wonderful entertainment with great company. We hope to see you there!

You can follow and learn more about VACF's upcoming events on page 14. We are particularly excited for a new Prostate Cancer Community Forum towards the end of the year. **If you are interested in these events or any of VACF's programs and services, please contact the VACF office by phone, email, and “Like” VACF on Facebook @VACFsocal.** We look forward to hearing from you and wish health and well-being for you and your loved ones! Thank you.

Warm regards,

Becky Nguyen, MPA, MPH  
Executive Director

# 5 LOẠI UNG THƯ GÂY TỬ VONG HÀNG ĐẦU TRONG CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT TOP 5 CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY



Lung | Phổi



Liver | Gan



Stomach | Bao Tử



Colon | Ruột



Breast | vú  
(Females | Nữ)



Pancreas | Tụy Tạng  
(Males | Nam)

## DỊCH VỤ | SERVICES

### PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Liên kết bệnh nhân với các phương pháp chẩn đoán và điều trị
- Dịch vụ thông dịch
- Tư vấn hoặc tham khảo ý kiến với Bác sĩ thiện nguyện của Hội
- Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa Miễn phí/lệ phí thấp
- Xin thuốc Miễn phí/lệ phí thấp
- Nhóm hỗ trợ tinh thần

### TRUY TẦM BỆNH

- Truy tầm ung thư vú Miễn Phí
- Truy tầm viêm gan B và C Miễn Phí
- Truy Tầm Ung Thư Ruột Miễn Phí

### HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN

- 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
- Đến những trung tâm y tế cộng đồng và các Bác sĩ chuyên khoa

### TIẾP CẬN & NÂNG CAO NHẬN THỨC

- Hội chợ y tế Cộng Đồng
- Chương trình phát thanh và truyền hình
- Hội thảo y tế và phân phát tài liệu

### CARE COORDINATION

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

### SCREENINGS

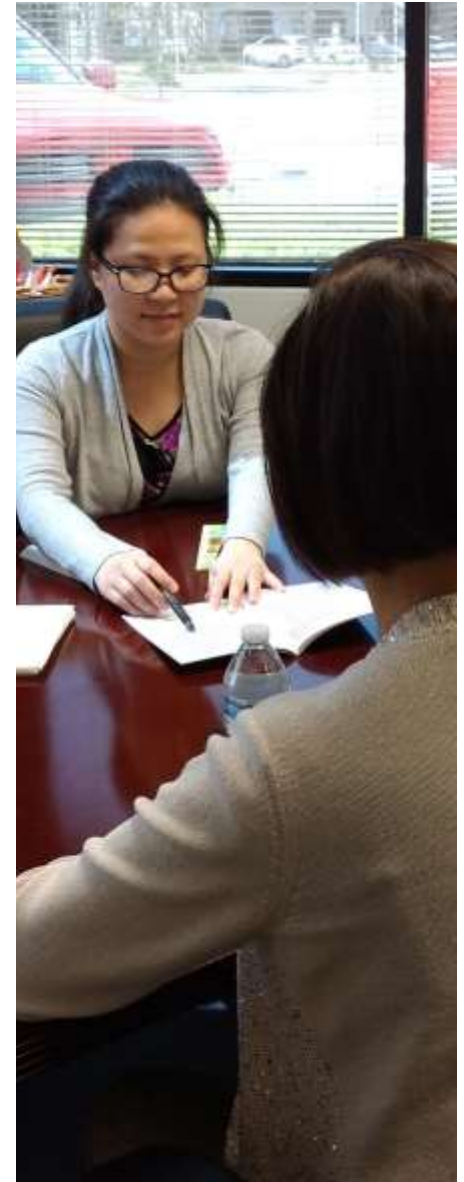
- Free clinical breast exams
- Free hepatitis B & C screenings
- Free colorectal cancer screenings

### PATIENT NAVIGATION


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


### OUTREACH & EDUCATION


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





## GIỮ LIÊN HỆ | STAY CONNECTED

 17150 Newhope Street, Suite 203  
Fountain Valley, CA 92708

 (714) 751-5805

 1480 AM | 5:30 PM  
Thursday | Thứ Năm

 vacf.org | UngThu.org

 info@vacf.org  
thongtin@ungthu.org

 @VACFsocal

# UNG THƯ 101: GAN

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là sự nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư ảnh hưởng và phổ biến nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau. 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 Hội Ung Thư Việt Mỹ, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi về thông tin này, xin vui lòng tham khảo với bác sĩ của quý vị.

*Năm nay, khoảng 40,710 người được chẩn đoán mắc bệnh ung thư gan và hơn 28,920 người có thể chết vì căn bệnh này. Viêm gan siêu vi B (Hepatitis B virus, HBV), viêm gan siêu vi C (Hepatitis C virus, HCV) và xơ gan đều có thể dẫn đến ung thư gan. Quý vị có thể giảm tối thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư gan bằng cách phòng chống hay chẩn đoán và chữa trị sớm những căn bệnh kể trên.*

## NGUY CƠ

Quý vị có thể có nguy cơ cao mắc phải ung thư gan nếu:

- Uống quá nhiều chất bia, rượu. Uống bia, rượu có thể dẫn đến xơ gan, hoặc làm tổn thương gan, dẫn đến ung thư gan
- Hút thuốc lá
- Béo phì/ Dư cân. Những người bị béo phì thường có bệnh gan nhiễm mỡ và tiểu đường. Cả hai đều có thể dẫn tới ung thư gan
- Tiếp xúc với những hóa chất gây ra bệnh ung thư gan
- Mắc phải viêm gan siêu vi B (HBV) hoặc viêm gan siêu vi C (HCV)

Quý vị có nguy cơ mắc bệnh HBV nếu:

- Quan hệ tình dục với người bị nhiễm phải bệnh
- Có nhiều bạn tình
- Mắc những căn bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục
- Quan hệ tình dục đồng giới giữa nam và nam
- Tiêm chích thuốc
- Sống chung với người bị mắc bệnh HBV mãn tính
- Du lịch đến những nước có nhiều người mắc phải HBV
- Tiếp xúc với máu ở nơi làm việc
- Lọc máu trong thời gian lâu dài
- Được sinh bởi người mẹ mắc phải HBV

Quý vị có nguy cơ mắc bệnh HCV nếu:

- Tiếp xúc với máu ở nơi làm việc
- Sinh từ năm 1945 tới 1965
- Đã từng tiêm chích thuốc
- Nhận tiếp máu hoặc cấy ghép nội tạng trước tháng 7 năm 1992 (Đây là thời điểm khi máu và các cơ quan nội tạng bắt đầu được xét nghiệm HCV)
- Có hình xăm hoặc xỏ lỗ trên cơ thể bởi những dụng cụ chưa được vô trùng
- Được chữa trị về sự đông máu trước 1987
- Lọc máu trong thời gian lâu dài
- Bị nhiễm HIV (bệnh SIDA)

## TRIỆU CHỨNG

Nếu quý vị có những triệu chứng này, hãy đi gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe của mình ngay.

- Sụt giảm cân bất thường, mất sự thèm ăn
- Buồn nôn và nôn mửa
- Gan bị sưng lên, cảm thấy một khối nặng dưới xương sườn bên phải
- Lá lách bị sưng, cảm thấy một khối nặng dưới xương sườn bên trái
- Đau bụng gần xương bả vai phải; Sưng/trướng bụng bởi chất lỏng
- Ngứa; Vàng da và mắt
- Sốt
- Giãn ra của các mạch trên bụng trở nên dễ thấy qua da
- Vết bầm và chảy máu bất thường
- Một vài khối u ở gan tạo nên kích thích tố tác động những cơ quan nội tạng khác ngoài gan. Những kích thích tố này có thể gây ra:
  - Buồn nôn, rối loạn chức năng, táo bón, sức khỏe yếu hoặc những vấn đề về cơ dẫn đến sự tăng cao nồng độ canxi trong máu.
  - Mệt mỏi hoặc chóng mặt do nồng độ đường trong máu thấp
  - Đối với nam giới, ngực to ra hoặc tinh hoàn co lại
  - Vết đỏ hoặc đỏ bầm xuất hiện do số lượng quá nhiều của hồng cầu
  - Lượng cholesterol cao

## NGĂN NGỪA

- Đừng dùng những loại thuốc tiêm tĩnh mạch nếu không có sự giám sát của chuyên viên chăm sóc sức khỏe
- Kiên hoạt động tình dục hoặc nếu có, hãy sử dụng bao cao su đúng cách
- Giới hạn uống chất có cồn hay rượu
- Đừng hút thuốc. Nếu quý vị đang hút, hãy bỏ.
- Duy trì một cân nặng hợp lý

## PHÁT HIỆN SỚM

- Tiêm ngừa cho HBV. Không có thuốc chích ngừa cho HCV.
- Hãy làm xét nghiệm nếu quý vị có nguy cơ mắc phải HBV hoặc HCV
- Tiến hành chữa trị nếu quý vị được chẩn đoán mắc phải HBV hoặc HCV
- Phát hiện và chữa trị những bệnh làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư gan. Một số bệnh di truyền có thể gây ra xơ gan, chứng bệnh gia tăng nguy cơ dẫn đến ung thư gan.

# CANCER 101: LIVER

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense of 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. This educational series will complement the outreach and education that we do in the community. It is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about information you read, please consult your healthcare provider.

*This year, about 40,710 people will be diagnosed with liver cancer and more than 28,920 people will die of the disease. Hepatitis B virus (HBV), Hepatitis C virus (HCV) and cirrhosis are all linked to liver cancer. You can greatly reduce your risk for liver cancer by preventing or diagnosing and treating these diseases early.*

## AT RISK

You may be at increased risk for liver cancer if you:

- Drink alcohol in excess. Drinking alcohol can lead to cirrhosis, or scarring of the liver, which can lead to liver cancer
- Use tobacco products
- Are obese. People who are obese are more likely to have fatty liver disease and diabetes, which are both linked to liver cancer
- Are exposed to cancer-causing chemicals
- Harbor the Hepatitis B (HBV) or Hepatitis C virus (HCV)

You are at risk for HBV if you:

- Have sex with someone who is infected
- Have multiple sexual partners
- Have a sexually transmitted disease
- Are a man who has sex with other men
- Inject drugs
- Live with someone who has chronic HBV
- Have traveled to a country where many people have HBV
- Are exposed to blood at work
- Are on long-term hemodialysis
- Were born to a mother with HBV

You are at risk for HCV if you:

- Are exposed to blood at work
- Were born between 1945 and 1965
- Have ever injected drugs
- Received a blood transfusion or organ transplant before July 1992 (This is when blood and organs started being screened for HCV)
- Got a tattoo or body piercing done with unsterile equipment
- Were treated for a blood clotting problem before 1987
- Are on long-term hemodialysis
- Are infected with HIV

Source: For more information about liver cancer, please visit [www.PreventCancer.org](http://www.PreventCancer.org).

Nguồn Tài Liệu: Để biết thêm thông tin về bệnh ung thư gan, hãy truy cập [www.PreventCancer.org](http://www.PreventCancer.org).

## SYMPTOMS

If you experience any of these symptoms, see your health care professional immediately:

- Unexpected weight loss; Loss of appetite
- Nausea or vomiting
- An enlarged liver, felt as a mass under the right side of your ribs
- An enlarged spleen, felt as a mass under the left side of your ribs
- Pain in the abdomen or near the right shoulder blade
- Swelling or fluid build-up in the abdomen
- Itching; Yellowing of the skin and eyes
- Fever
- Enlarged veins on the belly that become visible through the skin
- Abnormal bruising or bleeding
- Some liver tumors create hormones that affect organs other than the liver. These hormones may cause:
  - Nausea, confusion, constipation, weakness or muscle problems caused by high blood calcium levels
  - Fatigue or fainting caused by low blood sugar levels
  - Breast enlargement and/or shrinking of the testicles in men
  - A red and flushed appearance caused by high counts of red blood cells
  - High cholesterol levels

## PREVENTION

- Do not use intravenous (IV) drugs, unless under the supervision of a health care professional
- Abstain from sex or, if you do have sex, use condoms the right way every time
- Limit alcohol use
- Don't smoke. If you do smoke, quit.
- Maintain a healthy weight

## EARLY DETECTION

- Get vaccinated for HBV. There is no vaccine for HCV
- Get tested if you are at risk for HBV or HCV
- Seek treatment if you are diagnosed with HBV or HCV
- Detect and treat diseases that increase your risk for liver cancer. Certain inherited diseases can cause cirrhosis, which increases your risk for liver cancer.



# SINH HOẠT TRONG NHỮNG THÁNG QUA



*The past few months have flown by with wonderful support from volunteers, supporters, and community members. Join us as we look back, where together, we spread a message of hope and fought against the most deadly disease in the community: cancer.*

*Những tháng đầu năm đã trôi qua rất nhanh với sự hỗ trợ tận tình từ các thiện nguyện viên, các nhà bảo trợ và những thành viên trong cộng đồng. Hãy cùng nhau nhìn lại những sinh hoạt của Hội Ung Thư Việt Mỹ trong những tháng qua. Chúng ta đã phổ biến một thông điệp về niềm hy vọng và chiến đấu chống lại ung thư, căn bệnh hiểm nghèo nhất của cộng đồng.*



# RECENT ACTIVITIES



# TRỜI XANH PHÍA TRƯỚC

Bài viết của một bệnh nhân đang sống với ung thư vú, giai đoạn III

**M**ang bệnh ung thư nghĩa là thời gian sống sẽ thu ngắn lại. Và tôi biết khi ung thư di căn hay tái phát, quỹ thời gian sống lại càng sụt giảm nghiêm trọng hơn. Buồn, lo âu, sợ hãi và thất vọng là những cảm xúc tôi không thể kiềm chế trong lúc này. Suốt hai năm điều trị, tôi đã cố gắng kiên trì để vượt qua những cơn đau khi hóa trị, mổ và xạ trị.

*Một ngày như mọi ngày, cuộc sống của tôi gần như gắn liền với những lần đi về bệnh viện, với thuốc men, hóa chất, với bốn bức tường quanh quẩn trong nhà. Lời bài hát của cố nhạc sĩ Trịnh Công Sơn: ‘Người về soi bóng mình, giữa tường trắng lộng câm’ thật đúng với hoàn cảnh của tôi.*

Tôi quyết tâm tự mình chống chọi và gắng gượng, chấp nhận mọi đau đớn, suy kiệt sau những liệu hóa trị để mong kéo dài cuộc sống và đẩy lùi căn bệnh ung thư quái ác. Vậy mà nó vẫn không buông tha mà càng tấn công tôi quyết liệt hơn. Di căn, tái phát là những ngôn từ báo hiệu cho một bản án tử hình lơ lửng trước mặt. Thử hỏi, nếu ở vào hoàn cảnh như tôi có ai không thấy buồn và thất vọng?

Tôi thấu hiểu nỗi đau tinh thần và thể xác của người mang bệnh ung thư. Có thể nói nếu không mang bệnh, bạn sẽ không thể và không bao giờ hiểu được nỗi đau ấy. Nhìn họ, bạn muốn an ủi, bạn khóc nhưng nước mắt bạn chỉ xoa dịu chứ không thể thấm sâu vào tận cõi lòng người mang bệnh.

Không nói thành lời nhưng trong trái tim những người bệnh ung thư như đã có sợi dây gắn kết để cảm thông và chia sẻ.

**Tôi đọc được** trong đôi mắt họ là ánh nhìn lo âu và cả sự tuyệt vọng vào ngày mai hay những ngày sắp tới: liệu y học có đẩy lùi căn bệnh của mình hay không? Nếu y học đầu hàng, liệu mình có kịp thu xếp cho chuyến đi xa nhẹ nhàng và thanh thản? Thời gian sống tỉ lệ nghịch với bao nhiêu điều trăn trở, bao nhiêu việc dở dang. **Tôi thấy** trên gương mặt xanh xao tiêu tụy của họ là hy vọng khỏi bệnh, là ước mơ mãnh liệt được khỏe mạnh và sống một cuộc sống an bình và ý nghĩa với người thân. **Tôi nghe** được cả những tiếng thở dài bất chợt ẩn sau nụ cười gương không trọn vẹn mà họ cố che giấu. **Tôi hiểu** rõ những cái mím môi thật chặt khi họ động viên nhau vượt qua nỗi đau và chống chọi với tử thần.

Nhìn họ, tôi thấy mình vẫn còn may mắn. Nhìn tôi, họ cảm thấy bản thân may mắn hơn tôi. Thế mới biết khi gặp bất hạnh vì mang căn bệnh hiểm nghèo, những người bệnh ung thư như chúng tôi chỉ thấy nỗi đau và sức chịu đựng của mình chẳng đáng là bao so với người khác. Và đó là nguồn động viên tinh thần to lớn để chúng tôi tiếp tục cuộc hành trình dài đầy gian khổ này.

Rồi tôi tự nhủ lòng phải cố gắng, không được đầu hàng, không gục ngã. Tôi có bao người ủng hộ, động viên. Tôi có bác sĩ tận tình chữa trị. Tôi bắt mình phải sống, phải tiếp tục sống cho gia đình, cho người thân, cho bạn bè và nhất là cho con trai thân yêu của tôi. Chỉ nghĩ đến đó thôi là nguồn sinh lực, niềm hy vọng và niềm tin trong tôi trở dậy. Tôi nhìn cuộc đời qua một lăng kính khác: lạc quan sống, chấp nhận số phận. Không để cảm xúc tiêu cực lấn áp, tôi đứng lên và bước tiếp cùng với những người chung số phận như tôi. Và từ đó...

**Chúng tôi muốn mỗi sớm mai thức giấc được** thấy mặt trời, được nhìn bầu trời xanh biếc, được nghe tiếng chim hót líu lo. Chúng tôi muốn ngắm ánh dương mờ dần vào những chiều hoàng hôn, nghe tiếng gió làm lao xao những chiếc lá trên cành. Chỉ để biết rằng chúng tôi đã sống trọn vẹn một ngày và chuẩn bị chào đón ngày mai với hy vọng sẽ còn nhiều những ngày mai như thế.

**Chúng tôi muốn một ngày trôi qua**, dù mưa hay nắng sẽ là một ngày chúng tôi được sống, vẫn tồn tại trên thế gian này, cùng với mọi người được hít thở không khí trong lành với niềm an vui, tự tại hơn là nhìn một ngày trôi qua nghĩa là chúng tôi mất đi một ngày trong quỹ thời gian sống.

**Chúng tôi muốn sống** mỗi ngày đầy ý nghĩa. Ít ra nếu không thể làm điều gì mang lại lợi ích thiết thực cho người khác thì chúng tôi cũng làm được những điều mình thích để thấy yêu đời và yêu cả chính bản thân mình hơn.

Tôi cầu nguyện cho những bệnh nhân ung thư, những người bạn, những chiến sĩ dũng cảm và kiên cường trong trận chiến chống lại căn bệnh hiểm nghèo này. Mong sao bạn luôn mạnh mẽ, đừng nản lòng, đừng quay lại, đừng dừng chân. Hãy tiếp tục vượt qua nỗi đau, hướng về tương lai, niềm hy vọng ở phía trước. Tôi cũng vậy.

Những người thân yêu đang mong đợi và kỳ vọng sức chịu đựng phi thường của bạn để chống chọi với bệnh ung thư và chiến thắng nó. Bạn phải sống vì những người bạn thương yêu và thương yêu bạn. Đó chẳng phải là động lực giúp bạn tiếp tục sống một cuộc sống ý nghĩa và viên mãn hay sao? Dù cuộc sống ấy chắc sẽ không còn dài...



# THE SILVER LINING AHEAD

Words from a stage III breast cancer patient

To have cancer is to have your life expectancy reduced. And when it recurs and metastasizes, I know my time in this world is remarkably shortened. Sadness, restlessness, fear, and disappointment are the feelings that I can no longer hold back.

During the two years of my treatment, I have struggled and hardened myself to withstand the pain of chemotherapy, surgery, and radiotherapy.

*The passing days all seem to be the same as my routines become more and more monotonous as I grow accustomed to traveling back and forth from the hospital, the medication, the chemicals and the four corners of my house. The late musician Trinh Cong Son once wrote in his song: "Staring at the silent white wall, one can only see his own shadow". These words describe my circumstances surprisingly well.*

I am determined to stand, to overcome the pain, the deterioration of my health after each session of chemotherapy with the hope of sustaining my life a bit longer and to push back the effects of wretched cancer. But not only does cancer refuse to relent, it advances with greater ferocity. The very mention of the words "recurrence" and "metastasis" is enough to inform me that death is hanging over me like the sword of Damocles. If anyone were to be in my situation, would he/she not be consumed by despair?

I know all too well the pain that cancer inflicts on one's mind and body. If you were fortunate enough to not have to battle against cancer, you could never and would never truly understand the patients' suffering. Gazing upon them, you may send them words of comfort, you may shed your tears; but it will only soothe their pain, not their innermost suffering.

Although it is seldom expressed in words, only cancer patients can understand and sympathize with each other. It is as if fate has brought them together through their circumstances.

**I can read** from the eyes of the patients the worries and desperation toward tomorrow and the many other days to come. Will modern medicine be able to eradicate this disease? And if it surrenders, how will they prepare themselves for that swift and peaceful journey? The less time in this world is inversely proportional to many concerns and unfinished affairs. **I can see** in their pale, emancipated faces the hope of being cured, the undying wish of being healthy again, to live a peaceful and

meaningful life with their love ones. **I can hear** even their long and abrupt sigh hidden behind every forced, incomplete smile. **I can sympathize** their tightened lips when exchanging encouragements to overcome the pain and battle against death itself.

Watching them, I find myself more fortunate. Watching me, they find themselves luckier than me. It goes to show how we, cancer patients often underestimate our own pain and suffering when comparing it to that of others. This can be a great source of strength for us to carry on in this treacherous journey.

And so I remind myself not to give in or stumble but to carry on. I have so many people who offer me encouragement and motivation. I have kind and devoted doctors to treat me. I force myself to live on. I compel myself to stay alive for the sake of my family, my friends and, most of all, for my beloved son. The thought of them alone is enough to fill me with strength, hope, and faith. I begin to see things in a different perspective – a more positive and accepting the fate. So as not to allow negative emotions to overwhelm me, I will rise and press on together with whom I share the same battle. And from there...

**We all wish to wake up every day** to see the sunlight, to see the vast blue sky and listen to the birds singing. We all wish to see that sunlight slowly fades into dusk, to hear rustling leaves every time a breeze flows by. It is just for us to know that we have spent a whole day and be ready to embrace yet tomorrow and many more tomorrows to come.

**We hope to spend a whole day**, though rain or shine, feeling that we are still alive and able to breathe in the fresh air with peace and comfort rather than going through a day, realizing that one day has been taken from our bank of time.

**We wish to live** every day as meaningful as possible. If being unable to do something beneficial to others, at least we would try and do the things we love so that we can appreciate life and love ourselves even more.

I pray for my fellow patients, the brave soldiers fighting in the battle against wretched cancer. I pray that you all will be strong enough not to give in, nor falter. Just press on, through the pain and toward the future, toward the silver lining ahead. So will I.

Your loved ones are counting on you and expecting your incredible resilience to overcome cancer and conquer it. You must live on for the people you love and those who love you. Are those not your source of strength to live a meaningful and satisfactory life? Even if your time in this world is growing shorter by the second...



# MẶT TÍCH CỰC, TIÊU CỰC



*Tôi là Bác Sĩ Huỳnh P. Long chuyên về khoa tâm thần. Tôi sắp bước qua tuổi 50. Tôi đã ở trong quân đội Mỹ 10 năm và được điều đến Iraq hai lần với chức danh là bác sĩ khoa tâm thần. Tôi đang làm việc ở Trung Tâm Chăm Sóc Sức Khỏe Cho Cựu Chiến Binh tại thành phố Long Beach.*

*Tôi đã từng mắc bệnh ung thư và đã chiến thắng căn bệnh này.*

## SỰ BẤT NGỜ TIÊU CỰC

Hai năm trước, tôi phát hiện ra mình có một khối u cỡ như trái quýt trong cổ phía dưới não. Khối u đã làm cho tôi nhức đầu, không nghe rõ ở tai bên trái và thường cảm thấy kiệt sức một cách bất thường nhưng tôi lại nghĩ có lẽ do tuổi tác càng lớn và do mệt mỏi vì công việc. Tôi tập thể dục đều đặn và cảm thấy khoẻ hơn sau khi tập, nhưng các triệu chứng vẫn xuất hiện trở lại.

Tôi là bác sĩ. Vợ tôi cũng là bác sĩ. Những bác sĩ gia đình của tôi đều không chẩn đoán được bệnh trong khoảng một năm. Bác sĩ chuyên khoa về tai mũi họng vẫn không chẩn đoán được về khối u. May mắn cho tôi khi bác sĩ thứ năm vô tình phát hiện ra khối u vào lúc kiểm tra về vấn đề khác. Tôi hiểu và thông cảm vì bác sĩ cũng là con người như tôi và chúng ta ai cũng có thể mắc sai lầm.

## SỰ KHỔ CỤC VÀ ĐAU ĐỚN

Sau khi chẩn đoán, việc điều trị với phương pháp xạ trị và hoá trị kéo dài đến 6 tháng. Trong quá trình điều trị, tôi sụt 35 lbs và lần đầu tiên trong đời, tôi cảm thấy thật mệt mỏi. Có một khoảng thời gian, khi các tia xạ trị đốt cháy miệng tôi rất nhiều đến nỗi uống nước cũng đau đớn. Nếu tình huống này vẫn tiếp tục trong một tuần thì tôi sẽ phải dùng ống dẫn thức ăn nuôi dưỡng. Việc đánh răng trở thành một vấn đề vì tôi không thể làm được.

Việc chẩn đoán bắt đầu với chụp hình khối u và làm sinh thiết để định bệnh ung thư. Các buổi hẹn từ tuần này đến tuần khác cho thấy sự nỗ lực của tôi trong việc chiến đấu với bệnh. Trong 20 năm qua, đây là thời gian khó khăn nhất đối với tôi, khó hơn cả lúc làm việc ở Iraq, còn hơn lúc rời Việt Nam khi còn là một đứa bé nhỏ, kể cả khoảng thời gian trải qua ở trại tị nạn.

## SỰ BẤT NGỜ TÍCH CỰC:

Một điều mà tôi nhận ra rằng, những người thân và bạn bè là nguồn tin cậy và niềm an ủi lớn lao trong thời gian này. Thuốc có hiệu quả trong việc tìm kiếm và tiêu diệt bệnh ung thư. Có nhiều căn bệnh ung thư, như trường hợp của tôi - ung thư biểu mô vòm họng (nasopharyngeal carcinoma) - có thể chữa được. Chúng ta có vũ khí để chống lại nhiều bệnh ung thư và giúp cơ thể hồi phục.

Việc tìm hiểu thông tin từ bác sĩ mà mình có thể tin tưởng, nghe có vẻ đơn giản, nhưng thực ra là không dễ dàng như vậy. Việc cầu nguyện thường xuyên rất có ích. Tôi khám phá ra được việc ở gần cửa sổ rất hữu ích. Trong vòng một tháng khi bắt đầu bình phục, tôi chỉ muốn ăn cháo lòng mà Mẹ tôi nấu và tôi đã ăn vào buổi sáng lẫn buổi chiều cả một tháng. Đội ngũ của tôi bao gồm gia đình, bác sĩ, các bạn và các đồng nghiệp. Họ đã không ngừng động viên và an ủi tôi từng ngày. Điều này rất khó, nhưng... phải thực hiện từng bước một.

## MẶT TÍCH CỰC

Tôi xin chia sẻ với quý vị bài tập thể dục yêu thích của tôi. Bài tập dành cho trí tưởng tượng của quý vị. Hãy làm việc này vào buổi sáng sau một giấc ngủ. Trước hết hãy đi tắm và ăn sáng. Cầu nguyện trong vài phút để cho tâm hồn được an tịnh và không còn nghĩ ngợi gì. Sau đó hãy tưởng tượng như quý vị nhìn thấy cây cao qua khung cửa sổ hoặc như đang ngồi ở ngoài trời và nhìn lên đám mây êm ả trên cao. Hãy tự hỏi bản thân rằng, nếu mọi thứ mà mình hy vọng và cố gắng làm (cho việc điều trị ung thư) trở nên tốt đẹp, mình hy vọng sẽ thấy những gì trong 10 năm, sau khi thức dậy vào một buổi sáng thứ Bảy? Mình sẽ thấy ai, mình đang ở đâu, mình sẽ làm những gì ngày hôm ấy?

## HÌNH ẢNH HƯỚNG DẪN CHO QUÝ VỊ

Câu trả lời của quý vị cho câu hỏi trên như là phần hướng dẫn về hình ảnh và tầm nhìn của mình. Hãy lưu giữ hình ảnh này và tưởng tượng ra nó một đến hai lần trong ngày. Hãy nắm giữ nó cho cuộc sống quý giá của quý vị. Chính hình ảnh này sẽ đem lại sự bình an, giúp quý vị đối phó với mệt mỏi, mâu thuẫn, đau đớn, khi không cảm thấy thoải mái và sợ hãi. Quý vị sẽ phải cần thực tập nhiều lần, thật nhiều lần. Điều này sẽ không đơn giản. Hãy cố gắng và quý vị sẽ thấy thành quả trong nỗ lực của chính mình.

## MẶT TIÊU CỰC

Nếu việc điều trị không thành công, hãy tự hỏi bản thân rằng, cái chết tốt đẹp là như thế nào? Mình gặp gỡ ai trong ngày cuối cùng của cuộc đời? Ai là người mình tin tưởng để giao phó tài sản sau khi mình qua đời? Phần mộ của mình sẽ được đặt ở đâu? Hãy nên có những câu trả lời thật lòng.

## MẶT TRUNG GIAN

Mọi thứ sẽ ra sao nếu bệnh ung thư đã chữa lành hoàn toàn, nhưng quý vị trở nên yếu đi so với trước khi mắc bệnh? Hãy tính từng bước một. Hãy tiếp tục đi tới những bước mà quý vị muốn nhìn thấy trong 10 năm trở về sau.

Bây giờ thì quý vị đã biết về mặt TÍCH CỰC, TIÊU CỰC và mặt TRUNG GIAN.

## KẾT CHUYỆN

Chúng ta đều sẽ qua đời vào một ngày nào đó, kể cả bác sĩ. Điều mà chúng ta hy vọng hơn hết là, hãy sống cho thật tốt, đến khi cuộc chiến chống ung thư kết thúc. Cho dù phải qua đời, cũng nên ra đi trong êm ả, đừng để người thân phải giải quyết vấn đề của mình. Hãy cố gắng thực hiện từng bước một.

# UPSIDE, DOWNSIDE

*My name is Dr. Long P. Huynh, D.O. I am a psychiatrist. I am almost 50. I was in the US Army for 10 years and deployed to Iraq twice as a psychiatrist. I work for the Veterans Affairs (VA) Long Beach Healthcare System.*

*I had cancer, and I beat it.*

## NEGATIVE SURPRISE

Two years ago, I discovered a tangerine sized tumor in my neck near the base of my skull. The tumor gave me headaches and muffled my hearing in my left ear. I felt more tired than usual, but I thought maybe it was due to fatigue from work or that I was just getting older. I exercised as usual and felt better after exercise. But then the symptoms came back again.

I am a doctor. My wife is also a doctor. My primary care doctors all missed my diagnosis for about a year. The first Ear, Nose, and Throat (ENT) specialist doctor also missed the diagnosis of my tumor. The 5th doctor I saw luckily found the tumor while he was looking for something else. I forgive and understand that doctors, like myself, are human and we all make mistakes.

## SUFFERING AND PAIN

After diagnosis, I endured 6 months of intense radiation treatment and chemotherapy. During treatment I lost a total of 35 pounds. I felt more tired than ever in my whole life. There was a time when the radiation burned my mouth so much that drinking water became painful. I was a week away from having to get a feeding tube. Even brushing my teeth became impossible.

Now, let's talk about how I got to my diagnosis. It started from getting images taken of my tumor, to getting biopsied to find the specific type of cancer I had. The dozens of appointments I had to go to week after week became a huge effort. This was a very difficult time. It was probably the toughest experience in the last 20 years of my life; even worse than all the Iraq tours I had to go on, leaving Vietnam as a boy, and going through refugee camp.

## POSITIVE SURPRISE

One thing I learned was that my family and friends proved to be even more dependable throughout this difficult time. Medicine has now become very good at finding and killing some cancers. There are many cancers, like mine – nasopharyngeal carcinoma – which are completely killable. We have the weapons to completely kill many cancers. And your body heals.

Find the facts from doctors you can trust. That sounds simple, but it is not at all easy. Praying regularly helps. I found staying near a window also helps. There was a month during my early recovery when all I wanted to eat and would eat was cháo lòng – my mother made that and I ate it breakfast and dinner for an entire month. My team of doctors, friends, and coworkers became family to me. It was tough, but we took one week at a time and then... one day at a time.

## UPSIDE

I want to share with you my favorite exercise. This exercise is one for your imagination. Do this in the morning after a decent night of sleep. First, take a morning shower. Then, eat something so that you are not hungry. Pray silently for a few minutes to clear and calm your mind. Then, sit comfortable somewhere and let your mind wander. Try looking out a window at a tall tree or being outside and looking at the nice clouds in the sky. Ask yourself "If everything I hope and work for (in cancer treatment and everything) turns out good, what I do hope to see in 10 years when I wake up one Saturday Morning? Who do I see, where am I, and what will I do that day?"

Your guiding image: Your answer from the above question is your guiding image or vision. Hang on to that image; think about it at least once or twice a day. Hang on to it for dear life, because it is... your dear life. That image will help you calm yourself when dealing with fatigue, conflicting information, pain, discomfort and fear. You will need to bring yourself back up many, many times. It will not be easy. But keep trying; the effort will be worthwhile.

## DOWNSIDE

If treatment fails, also ask yourself bluntly, "What does a good death look like for me? Who do I see on my final day? Who do I trust with my money after I die? Where do I want my grave to be?" Answer these questions honestly.

## THE MIDDLE

What if your cancer is killed, but you are left much weaker than how you were before the cancer appeared? Then, like I mentioned before, you just need to take each day one day at a time. Use the things/people you love and the image of where you see yourself in 10 years from now as a motivating force.

Now you have covered the UP side; and the DOWN side. And the MIDDLE too.

## THE END

We will all eventually die one day. Doctors will too. All we can hope for is to LIVE WELL and when the fight is over, to DIE WELL (as in don't leave a mess for our loved ones to clean up). And remember, take it one day at a time.

# SINH HOẠT SẮP ĐẾN

## UPCOMING EVENTS

### Họp Nhóm & Thuyết Trình Hàng Tháng Monthly Meeting & Educational Seminar

V.P. Hội Ung Thư Việt Mỹ | VACF Office

*Thứ Sáu, 28 tháng 7 | Friday, July 28*

*Ảnh Hưởng của Thuốc Ung Thư  
(Effects of Oncology Medicine)*

*Thứ Sáu, 25 tháng 8 | Friday, August 25*

*Pháp Lý & Bệnh Nhân Ung Thư  
(Legal Assistance & Cancer Patients)*

*Thứ Sáu, 29 tháng 9 | Friday, September 29*

*Bảo hiểm sức khỏe Medi-Cal  
(Medi-Cal)*

*Thứ Sáu, 27 tháng 10 | Friday, October 27*

*Bảo hiểm sức khỏe Medicare  
(Medicare)*

*Thứ Sáu, 29 tháng 12 | Friday, December 29*

### Thuyết Trình và Truy Tìm Educational Seminars & Screenings

#### Viêm Gan B & C | Hepatitis B & C

Bệnh Viện Orange Coast Memorial

Orange Coast Memorial Medical Center

*Chủ Nhật, 10 tháng 9 | Sunday, September 10*

#### Theo Dõi Viêm Gan B & C | Hepatitis B & C Follow-Up

Bệnh Viện Orange Coast Memorial

Orange Coast Memorial Medical Center

*Chủ Nhật, 8 tháng 10 | Sunday, October 8*

### Buổi Tiệc Gala Gây Quỹ Lần Thứ Sáu

#### Sixth Annual Gala Fundraiser

Twenty Eight Restaurant, Irvine

*Chủ Nhật, 24 tháng 9 | Sunday, September 24*

### Sinh Hoạt Cộng Đồng

#### Community Events

#### Đi Bộ với Komen | Susan G. Komen Race for the Cure

Fashion Island, Newport Beach

*Chủ Nhật, 24 tháng 9 | Sunday, September 24*

#### Hội Chợ Y Tế VPASC | VPASC Health Fair

Westminster Rose Center

*Thứ Bảy, 15 tháng 10 | Sunday, October 15*

#### Lễ Hội Mùa Thu | Fall Festival

Bệnh Viện Orange Coast Memorial

Orange Coast Memorial Medical Center

*Thứ Bảy, 11 tháng 11 | Sunday, November 11*

### Văn Phòng Đóng Cửa

#### Holiday Office Closures

*Thứ Hai, 4 tháng 9 | Monday, September 4*

*Thứ Năm, 23 tháng 11 | Thursday, November 23*

*Thứ Sáu, 24 tháng 11 | Friday, November 24*

*Thứ Hai, 25 tháng 12 | Monday, December 25*

VIETNAMESE AMERICAN  
CANCER FOUNDATION

6TH  
ANNUAL  
*Gala*

Please join VACF to enjoy an evening of networking, gourmet cuisine, entertainment, silent and live auctions, and much more!

*Sunday, September 24, 2017  
Twenty Eight Restaurant in Irvine, CA*

Please see page 19 for more details.

ĐỂ BIẾT THÊM CHI TIẾT HOẶC MUA VÉ ỦNG HỘ XIN LIÊN LẠC HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ  
FOR MORE DETAILS AND TO PURCHASE TICKETS PLEASE CONTACT VACF



(714) 751-5805



info@vacf.org



# GÓP MỘT BÀN TAY LEND A HELPING HAND

Hội Ung Thư Việt Mỹ cung cấp các chương trình và dịch vụ miễn phí cho cộng đồng nhờ sự hỗ trợ nhiệt tình từ các nhà bảo trợ trong cộng đồng. Nếu quý vị muốn góp một bàn tay phục vụ cộng đồng, dưới đây là một số phương cách quý vị có thể hỗ trợ cho Hội. Chân thành cảm ơn.

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 in service to the community, here are some of the ways you can assist us. Thank you!



## 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.

### 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 và cho mã số 50 thì 5% từ số tiền đi chợ của quý vị sẽ được gửi tới Hội.

## Dine at Seafood Palace

Dine and donate! Now when you dine at Seafood Palace, let the staff know that you would like to support VACF with **account #58**, and a percentage of your purchase will be donated to VACF.

### Ăn tại nhà hàng Seafood Palace:

Ăn tối và quỳn tặng! Khi quý vị dùng bữa ăn tại nhà hàng Seafood Palace, nếu quý vị muốn ủng hộ cho VACF, xin quý vị cho nhân viên nhà hàng biết là muốn hỗ trợ với mã số 58 thì một tỷ lệ phần trăm của hóa đơn sẽ được tặng cho VACF.

## Donation by Check or Cash:

Please send all cash & check contributions to:

### Ủng Hộ bằng Chi Phiếu hoặc Tiền Mặt:

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

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

You can donate to VACF by credit card through our website at:

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

Quý vị cũng có thể ủng hộ cho Hội Ung Thư Việt Mỹ bằng thẻ tín dụng qua trang mạng của chúng tôi ở:

<http://www.ungthu.org/donation/>

VACF is a 501(c)(3) non-profit organization. Your donations are tax-deductible to the extent allowed by law.  
VACF là một tổ chức vô vụ lợi 501(c)(3). Đóng góp tài chánh được trừ thuế theo luật định.

# CÁCH HỖ TRỢ KHI NGƯỜI THÂN MẮC BỆNH UNG THƯ

## 1 | HÃY LẮNG NGHE HỌ

Nhận được chẩn đoán ung thư thường tạo nên cảm giác rất tuyệt vọng. Một trong những cách giúp đỡ tốt nhất bạn có thể làm cho người thân của mình lúc đó là ngồi lại và lắng nghe họ. Hãy dành cho họ sự tập trung tuyệt đối của bạn, cho họ cơ hội trải lòng về những cảm xúc, những nỗi sợ hãi và các mối lo lắng, đừng ngắt lời hay đưa ra những lời khuyên nhủ. Hãy cân nhắc về việc đặt quá nhiều câu hỏi vì điều này có thể khiến người thân của bạn cảm thấy căng thẳng khi chính họ cũng không biết được hết các câu trả lời.

## 2 | LUÔN SÁT CÁNH BÊN HỌ

Hãy giúp người thân của bạn cảm nhận được là bạn luôn ở bên cạnh họ, ngay cả khi họ từ chối, hoặc không biết họ đang nhận được sự quan tâm đó. Cho họ biết rằng họ quan trọng đối với bạn như thế nào, kể cả trong lúc ốm đau. Bạn có thể chỉ cần có những hành động nhỏ như là nhắn tin hay gọi cho họ mỗi ngày, vì sự quan tâm từ những người thân yêu là rất quan trọng và cần thiết, đặc biệt là khi họ đang sợ hãi và căng thẳng.

## 3 | GIÚP HỌ MỘT TAY

Bệnh tật có thể là một gánh nặng lớn với người thân của bạn, đặc biệt là khi họ còn có gia đình, công việc, và nhiều trách nhiệm khác trên vai. Giúp đỡ họ việc nhà và các công việc hàng ngày sẽ giúp chia sẻ bớt gánh nặng trong lúc khó khăn này. Giúp họ đi lấy thuốc, đi chợ, hay đưa đón các con đi học có thể đáng quý hơn bạn tưởng rất nhiều.

## 4 | TÌM HIỂU VỀ BỆNH UNG THƯ

Khi người thân của bạn phải đối diện với những tin xấu, tâm trí của họ chắc hẳn đang rất rối bời. Bạn hãy tự nghiên cứu về loại ung thư mà người thân của mình mắc phải, tìm hiểu càng nhiều càng tốt trong khả năng của mình (về bác sĩ, quá trình trị liệu, và tham khảo ý kiến từ nhiều nguồn khác) để giúp họ trả lời những thắc mắc và cung cấp thêm thông tin khi cần phải đưa ra những quyết định quan trọng.

## 5 | TRỞ THÀNH “BẠN ĐIỀU TRỊ”

Cố gắng cùng đi với người thân của bạn đến những cuộc hẹn bác sĩ, những buổi khám bệnh và chụp quang tuyến. Thêm một người theo dõi buổi khám bệnh có thể sẽ rất hữu ích trong trường hợp người thân của bạn cảm thấy quá áp lực. Bạn có thể giúp họ lên danh sách câu hỏi và các mối quan tâm cần trao đổi với bác sĩ để chắc chắn không bỏ sót điều gì trong buổi khám bệnh. Bạn cũng có thể giúp ghi lại những thông tin cần thiết vì sẽ rất khó cho người thân của bạn để thu nhận tất cả thông tin cùng một lúc.

## 6 | GIÚP SẮP XẾP CÁC GIẤY TỜ

Ung thư là một bệnh rất tốn kém để chữa, và qua thời gian những chồng hóa đơn sẽ khiến bạn đau đầu. Bạn có thể giúp người thân của mình sắp xếp các hóa đơn và ghi nhớ thời hạn cần phải trả. Bạn cũng có thể xem xét hồ sơ y tế bảo hiểm của họ để chắc rằng họ nhận được tất cả những chi trả cần thiết từ hãng bảo hiểm. Một cách khác là hướng dẫn họ xin được nhận hỗ trợ về tài chính.

## 7 | TÌM THÊM SỰ HỖ TRỢ

Có rất nhiều loại hình hỗ trợ tinh thần cho các bệnh nhân ung thư xung quanh bạn mà người thân của bạn có thể chưa biết đến. Cá nhân bạn đôi khi không đủ sức để cung cấp hết những sự hỗ trợ mà người thân của bạn cần, tuy nhiên, bạn có thể giúp họ tìm các nguồn giúp đỡ khác như là các nhóm hỗ trợ ung thư trong khu vực, các hỗ trợ trực tuyến, và thậm chí là sự giúp đỡ từ những người khác trong gia đình và bạn bè.

## 8 | CHẤP NHẬN NỖ LO TÁI PHÁT UNG THƯ

Khi người thân của bạn đang trong giai đoạn hồi phục, họ sẽ vẫn nghĩ về nó và mang nỗi lo về việc bệnh tái phát trở lại. Cảm thông và chấp nhận nỗi lo đó cùng với họ là rất quan trọng. Tuy nhiên bạn cũng nên nhắc họ trân trọng và vui sống với khoảng thời gian không còn bệnh.

## 9 | ĐẶT Ý KIẾN CÁ NHÂN CỦA BẠN SANG BÊN

Mỗi chúng ta đều có những ý kiến riêng về việc chăm sóc y khoa, những lựa chọn và quyết định khi đối mặt với chẩn đoán ung thư. Người thân của bạn có thể có những ý kiến mà bạn cảm thấy bất đồng về việc chữa trị, lựa chọn bác sĩ, hay đơn giản là việc chia sẻ về bệnh tình của họ. Hãy tôn trọng những chọn lựa của họ. Những quyết định này mang tính riêng tư và chỉ có thể hiểu được từ góc nhìn của người bệnh.

## 10 | CHĂM SÓC CHO BẢN THÂN BẠN

Làm người hỗ trợ cho một bệnh nhân ung thư đôi khi rất mệt mỏi, dù bạn làm với tất cả tấm lòng. Vì vậy, bạn cũng nên chú ý ăn uống đầy đủ, ngủ đủ giấc, và tham gia những hoạt động yêu thích của mình dù thời gian có hạn hẹp. Chỉ khi bản thân bạn khỏe mạnh và có tâm trạng tốt, bạn mới có thể giúp đỡ tốt cho người thân của mình trong chặng đường này.

# TIPS FOR SUPPORTING A LOVED ONE WITH CANCER

## 1 | LISTEN TO THEM

Receiving a cancer diagnosis is devastating. Some of the best caregiving you can provide involves just sitting and listening to your loved one. Give them your full attention and the opportunity to open up about their emotions, fears, and concerns without interruption or advice. Be careful about asking too many questions, as this may create additional stress, when your loved one may not know all the answers.

## 2 | BE PRESENT

Help them know you are there, even when they may not want it or realize its being given. Let them know they matter to you regardless of their physical condition. You can do simple things like sending them daily texts or calls, because hearing from someone they love will matter a lot especially when they're feeling scared or stressed.

## 3 | BE HELPFUL, LEND A HAND

Being sick can place a big burden on your loved one, especially if they have a family, job, or other responsibilities. Offering to help with daily chores and errands can really make things easier for them during a difficult time. Picking up prescriptions and groceries, preparing a meal for the family, or picking up their kids from school may be appreciated more than you can imagine.

## 4 | GET EDUCATED

A lot may be going through your loved one's mind with the difficult news they are faced with. Research the cancer they have been diagnosed with, and learn as much as you can (about doctors, treatments, or getting a second opinion) to help answer questions and provide information when it's time to make crucial decisions.

## 5 | BECOME A TREATMENT "BUDDY"

Accompany the patient to doctor visits, tests, and screenings. Having a second set of eyes and ears at doctors visits can be very helpful for them when they may be feeling overwhelmed. You can make a list their questions and concerns to discuss with the doctor and make sure they are addressed during the visit. You can also take notes for them since it can become difficult to absorb everything all at once.

## 6 | HELP THEM STAY ORGANIZED

Cancer is an expensive disease to treat, and an exhausting stack of bills will grow over time. You can help organize these bills and figure out what is due and when. You can also review your loved one's health information and insurance to make sure that they are getting all of the coverage to which they are entitled. And you can also help your loved one apply for financial assistance.

## 7 | FIND MORE SUPPORT

There are many forms of emotional support out there for cancer patients that your loved one may not know about. You may not personally be able to provide all the assistance your loved one needs, but you can help find additional resources like cancer support groups in the area, online support, or even help from other friends or family.

## 8 | ACCEPT THE FEAR OF RECURRENCE

If the cancer is in remission, your loved one may still think about it in the back of their mind and fear its return. It's important to acknowledge that their fear has significance and recognize that their fear is real. But also remind them to appreciate and enjoy this time of being cancer-free.

## 9 | PUT YOUR PREFERENCES ASIDE

Believe it or not, we all have strong opinions about medical care and the many choices and decisions that come up when faced with a cancer diagnosis. Your loved one may express opinions you don't agree with about his or her treatment, doctors, or even how to share the news. Be respectful of their choices. These decisions are very personal and can only be understood from your loved one's perspective.

## 10 | TAKE CARE OF YOURSELF

Being an advocate for someone with cancer can take a toll, even with the best intentions. Make sure that you are eating well, getting enough sleep, and staying involved in activities you enjoy even though you may be short on time. The better you feel physically and emotionally, the better you will be able to help your loved one on this journey.





# VIÊM GAN B & C

## VIRAL HEPATITIS B & C

*Viêm gan là một kẻ giết người thầm lặng.*

*Bệnh nhân không nhận ra triệu chứng hoặc bị đau cho đến khi bị suy gan hoặc ung thư gan.*

*Hepatitis is a silent killer.*

*You may not experience any symptoms or pain until you have liver failure or liver cancer.*

- △ **Đàn ông Việt Nam** có tỷ lệ mắc bệnh ung thư gan cao nhất thế giới.
- △ **1 trong 10 người Việt** mang bệnh viêm gan B mãn tính (cao hơn người bản xứ gấp 20 lần).
- △ **1 trong 4 người** mang bệnh viêm gan B mãn tính sẽ bị suy gan hoặc sẽ bị ung thư gan.
- △ Viêm gan B có thể truyền qua đường tình dục không phân biệt tuổi tác.
- △ Viêm gan B & C là bệnh truyền nhiễm qua đường máu,
- △ Viêm gan B có thể ngăn ngừa thông qua việc chích ngừa.
- △ **1 trong 12 người Việt** mang bệnh viêm gan C (cao hơn người bản xứ gấp 3 lần).
- △ *Hiện nay đã có cách điều trị viêm gan B & C rất hiệu nghiệm.*
- △ **Vietnamese men** have the highest rate of liver cancer in the world.
- △ **About 1 in 10 Vietnamese Americans** carry the hepatitis B virus.
- △ **1 in 4 hepatitis B carriers** will have liver failure or liver cancer.
- △ Hepatitis B & C are sexually transmitted diseases that occurs in all ages.
- △ Hepatitis B & C are transmitted through blood.
- △ Hepatitis B is preventable by vaccination!
- △ **1 in 12 Vietnamese Americans** carry the hepatitis C virus.
- △ *There are effective methods to treat hepatitis B & C.*


## XÉT NGHIỆM VÀ TRUY TẦM


### SCREENING AND SEMINAR

Chủ Nhật, Ngày 10 Tháng 9  
9h sáng - 12h trưa  
Bệnh Viện Orange Coast Memorial  
18035 Brookhurst St.  
Fountain Valley, CA 92708

Sunday, September 10, 2017  
9 am - 12 pm  
Orange Coast Memorial Medical Center  
18035 Brookhurst St.  
Fountain Valley, CA 92708

ĐỂ GHI DANH VÀ BIẾT THÊM CHI TIẾT XIN LIÊN LẠC HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ  
FOR MORE DETAILS AND TO REGISTER PLEASE CONTACT VACF

 (714) 751-5805

 info@vacf.org  
thongtin@ungthu.org

PLEASE JOIN THE  
VIETNAMESE AMERICAN CANCER FOUNDATION  
AT THE

6TH  
ANNUAL  
*Gala*

SEPT 24 2017  
5:00 PM 6:00 PM  
RECEPTION DINNER

Enjoy an evening of networking, gourmet cuisine,  
entertainment, silent and live auctions, and much more!

TWENTY EIGHT  
RESTAURANT

19530 JAMBOREE ROAD  
IRVINE, CA 92612

**GENERAL ADMISSION: \$200**

FOR SPONSORSHIPS, ADVERTISEMENTS,  
TICKETS, AND MORE INFORMATION:

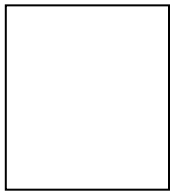
**714.751.5805 | INFO@VACF.ORG**



VIETNAMESE AMERICAN CANCER FOUNDATION

17150 NEWHOPE STREET, #203

FOUNTAIN VALLEY, CA 92708



 (714) 751-5805  info@vacf.org

 1480 AM | 5:30 PM  
Thurs. | Thứ Năm  www.VACF.org  
www.UngThu.org

+

+

# CHƯƠNG TRÌNH VÀ DỊCH VỤ PROGRAMS AND SERVICES

- FREE/LOW-COST Hepatitis B & C screenings or medication
- FREE patient navigation services, support and referral assistance to community responses
- FREE/LOW-COST Mammogram & Pap screenings
- FREE counseling or consultation with a volunteer doctor
- Referrals to medical and community resources
- Support group meetings
- FREE language interpretation for cancer-related information
- Weekly radio show on Little Saigon Radio (station: AM 1480) every Thursday from 5:30pm - 6:00pm

- Thử máu truy tìm viêm gan B và C, giúp xin thuốc trị liệu miễn phí hoặc với chi phí thấp
- Hướng dẫn và hỗ trợ bệnh nhân miễn phí
- Giới thiệu truy tìm ung thư vú và ung thư cổ tử cung miễn phí hoặc với chi phí thấp
- Tư vấn miễn phí do bác sĩ thiện nguyện phụ trách
- Giới thiệu đến các cơ quan y tế trợ giúp trong cộng đồng
- Họp nhóm hỗ trợ tinh thần
- Thông dịch miễn phí thông tin về ung thư
- Chương trình phát thanh hàng tuần trên đài Little Saigon Radio (đài: 1480 AM) mỗi thứ Năm từ 5:30pm - 6:00pm