

Nhịp Cầu Hy Vọng

Bridge of Hope

Together

Cancer is such a scary word,
no matter how it's spoken.
Peace of mind taken for granted,
can be crushed and forever broken.
But together we could fight this!

It's an enemy from within us,
striking oh so randomly.
Tomorrow it could be you,
for yesterday it was me.
So together we should fight this!

While science is advancing,
my heroes still are dying.
Some treatments just aren't working,
but still we'll keep on trying.
And together we will fight this!

Research is the magic word,
it's what we want to see.
Nothing less than a cancer cure,
would mean so much to me.
For together we have fought this!

It'll take support from everyone,
to really see this through.
So peace of mind for all of us,
can start off fresh and new.
And together we will win!

- Linda Nielson

**AUTUMN
MÙA THU
2016**

Meet the
Board & Staff
*Hội Đồng Quản Trị
& Nhân Viên của Hội*

Cancer 101:
Cervical Cancer
*Ung Thư 101:
Ung Thư
Cổ Tử Cung*

Calendar of Events
*Thông Tin
Sinh Hoạt*

Vietnamese American Cancer Foundation

Hội Ung Thư Việt Mỹ

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

714.751.5805 | vacf.org | UngThu.org | info@vacf.org



A Letter from the Board



Thái Vân Nguyễn, MD
Chair | Chủ Tịch



Bích-Liên 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
Mai Khanh Nguyễn



Thomas Trí Quách, MD



Khôi Q. Tăng, MD



Ofir Turel, PhD



Jayce Dũng Yếnsơn

Dear reader,

In this newsletter issue, you will read about one of many stories that represent the incredible struggle faced by patients as they fight and survive cancer. VACF staff assisted this woman not only through linkage to financial assistance, but also with emotional, medical, and social support. We provide this comprehensive, individualized support not just for one, but for all 662 clients with cancer and cancer-related diseases we served in 2015.

When did these services begin? In 2002, VACF was founded by local community members, cancer survivors, and physicians who saw the need for linguistically and culturally appropriate service and resources in the community. Fourteen years later, VACF has grown and continues to provide the most comprehensive service in the community in regards to cancer and cancer-related healthcare to an ever-growing number of community members.

Still, VACF's work must continue because **cancer is the top cause of death in the community**. Therefore, we continue to strengthen, expand, and improve our programs to better serve the community. In the past year, we started a new colorectal cancer screening and education program, and our lung cancer steering committee is working extremely hard to organize an upcoming lung cancer community forum and screening program.

Attesting to VACF's drive and commitment to the community, I would like to welcome two board members who have joined us this year. Kathleen Mai Khanh Nguyen is the CEO of HonViet TV, a major media station based in Orange County and broadcasting in homes across the nation. Thomas Tri Quach, MD, FCOGS, is a well-respected obstetrician and gynecologist who has been a vocal advocate for women's health, prevention, and early detection of cancer. These two individuals have been an essential part of the VACF team in fighting cancer in the community, with the community.

Of course, none of our accomplishments in the last 14 years could have occurred **without your generous support**. Your kind contributions, whether it is through money as a wonderful donor, time as a fantastic volunteer, or spreading the word as an advocate, have come together over the years to become a substantial and forceful front in our fight against cancer.

Let us gather to show our solidarity and support for cancer patients, survivors, loved ones, and every life in the community. Please join us at the VACF **Life is Beautiful** Gala on September 18, 2016 as we celebrate life, hope, and fight against cancer.

Together, we can fight, with service, commitment, and dedication. Thank you.

Warm wishes,

Thai Van Nguyen, MD
Chair, Board of Directors

*Top 5 Cancers for
Vietnamese Americans by Mortality
5 loại ung thư gây tử vong hàng đầu
trong cộng đồng người Việt*

Bức Tâm Thư từ Ban Quản Trị

Quý độc giả thân mến,

Trong bản tin sinh hoạt Cộng Đồng này, quý vị sẽ đọc được một câu chuyện chia sẻ về những thử thách đầy khó khăn của bệnh nhân khi chiến đấu và sống sót với bệnh ung thư. Hội Ung Thư Việt Mỹ giúp bệnh nhân này không chỉ qua việc liên lạc nguồn hỗ trợ tài chính, hỗ trợ tinh thần, hướng dẫn y tế, mà còn qua các trợ giúp xã hội. Hội Ung Thư Việt Mỹ cung cấp các dịch vụ hỗ trợ về mọi phương diện đó không chỉ cho một người, mà đã cho tất cả người bệnh ung thư hoặc bệnh liên quan đến ung thư mà Hội đã phục vụ.

Các dịch vụ này bắt đầu khi nào? Vào năm 2002, Hội Ung Thư Việt Mỹ (UTVM) được thành lập bởi các nhà hoạt động trong Cộng Đồng địa phương, người sống sót với bệnh ung thư, và các bác sĩ. Họ đã thấy nhu cầu cần thiết mang đến những dịch vụ thích hợp với ngôn ngữ, văn hoá và các nguồn hỗ trợ khác trong Cộng Đồng. 14 năm sau, Hội UTVM tiếp tục phát triển và cung cấp nhiều dịch vụ toàn diện nhất về chăm sóc sức khoẻ liên quan đến ung thư, cho Cộng Đồng mà dân số ngày càng gia tăng.

Công việc của Hội UTVM cần phải tiếp tục vì **ung thư vẫn là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu cho Cộng Đồng Việt chúng ta**. Vì thế, Hội UTVM đã và đang tăng cường, mở rộng, và nâng cao các chương trình để phục vụ cho Cộng Đồng tốt hơn. Năm 2015, Hội UTVM bắt đầu thêm chương trình thuyết trình và thử nghiệm truy tầm ung thư ruột, và năm nay ủy ban ung thư phổi đang làm việc ráo riết để thực hiện một buổi hội thảo và khám nghiệm truy tầm ung thư phổi.

Xác thực với đường lối hoạt động và cam kết của Hội Ung Thư Việt Mỹ đối với Cộng Đồng, chúng tôi xin chào mừng hai thành viên mới của Hội Đồng Quản Trị của Hội UTVM trong năm nay. Cô Nguyễn Mai Khanh là Giám đốc điều hành của Hồn Việt TV, một cơ quan truyền thông lớn tại Quận Cam với làn sóng toàn quốc. Bác Sĩ Quách Nhất Trí là bác sĩ sản phụ khoa có uy tín, đồng thời là tiếng nói mạnh mẽ ủng hộ cho sức khoẻ phụ nữ, phòng chống và truy tầm sớm bệnh ung thư. Hai thành viên này là một phần thiết yếu của đội ngũ Hội Ung Thư Việt Mỹ và với Cộng Đồng trong việc chiến đấu với bệnh ung thư.

Tất nhiên, sứ mệnh của Hội UTVM sẽ không được hoàn thành trong suốt 14 năm qua **nếu không có sự ủng hộ nhiệt tình của quý vị**. Sự đóng góp của quý vị, thông qua tài lực như một nhà bảo trợ tuyệt vời, hay thời gian làm việc giúp đỡ Hội như một thiện nguyện viên đáng quý, hoặc truyền bá thông tin như một người ủng hộ tận tình, đã đưa chúng ta đến với nhau trong nhiều năm qua để trở thành một thành lũy vững chắc, quan trọng và mạnh mẽ trong cuộc chiến chống ung thư.

Chúng ta hãy cùng nhau thể hiện tinh thần đoàn kết và hỗ trợ tận tình cho các bệnh nhân ung thư, người sống sót với bệnh ung thư, người thân và mọi cuộc sống trong Cộng Đồng. Hãy tham gia cùng chúng tôi trong buổi tiệc Gala gây quỹ **“Đời Sống Thật Là Tuyệt Vời”** của Hội Ung Thư Việt Mỹ vào Chủ Nhật, ngày 18 tháng 9 năm 2016 để cùng vinh danh cuộc sống, hy vọng, và tiếp tục cuộc chiến chống ung thư.

Cùng nhau, chúng ta có thể chiến đấu, phục vụ, cam kết, và cống hiến. Xin chân thành cảm ơn quý vị.

Trân trọng,

Bác Sĩ Nguyễn Thái Vân

Chủ Tịch Hội Đồng Quản Trị



Lung | Phổi



Liver | Gan



Stomach | Bao Tử



Colon | Ruột



Breast | Vú
(Females | Nữ)



Pancreas | Tụy Tạng
(Males | Nam)

Message from the Executive Director

Thông Điệp Từ Giám Đốc Điều Hành

Dear friends, supporters, and community members,

Did you know more than 14 million people are currently living in the US with a history of cancer? So who is a cancer survivor? Some refer to a cancer survivor as a person who had finished their cancer treatment and now has no signs of cancer.

However, according to the Centers for Disease Control and Prevention the term *cancer survivor* refers to a person who has been diagnosed with cancer, from the time of diagnosis through their entire life. By this definition, **cancer survivorship begins at diagnosis** and includes people who continue to have treatment over the long term, to either reduce the risk of recurrence or to manage chronic disease.

Through health education, early detection, and prevention like VACF's programs, more and more individuals are living as long-term cancer survivors. However, cancer continues to be the top cause of death in our community.

VACF cannot fight cancer alone. VACF needs the support of the entire community to bring hope and health to cancer patients, survivors, their loved ones, and to the community as a whole. That's why we hope you will join us for the ***Life is Beautiful 5th Annual Gala on Sunday, September 18, 2016***. We hope to share more about VACF's services and impact, as well as meet other amazing supporters who are doing so much to help the community.

Also, we hope you are enjoying our new newsletter look so far! VACF is always looking for the best ways to bring health information, education, and services to the community member. We greatly welcome and value your input and suggestions on health topics and services that you would like to see.

As always, please remember to stay connected and spread the word! Check out the next page to see the ways in which you can regularly hear about our upcoming events and helpful cancer and health information, as well as ways to share the information easily to your friends and family.

Together, let's celebrate that ***life is beautiful*** this year and always. Thank you.

Warm regards,
Becky Nguyen, MPA, MPH
Executive Director

Kính thưa quý vị,

Quý vị có biết hơn 14 triệu người đang sống tại Mỹ với tiền sử ung thư? Vì vậy, ai là "Cancer Survivor-Người Sống Sót Với Bệnh Ung Thư"? Nhiều người định nghĩa là những người đã hoàn tất điều trị ung thư và không còn dấu hiệu của bệnh.

Tuy nhiên, theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Bệnh, tên gọi *Người Sống Sót Với Bệnh Ung Thư* là một người được chẩn đoán bị bệnh ung thư, ngay từ khi chẩn đoán đến cả cuộc đời. Với định nghĩa này, **sự sống sót với bệnh ung thư bắt đầu vào lúc chẩn đoán bệnh** và bao gồm những người tiếp tục điều trị lâu dài, để giảm nguy cơ bệnh tái phát hoặc kiểm soát bệnh mãn tính.

Thông qua việc hướng dẫn, chăm sóc sức khỏe, truy tầm sớm và ngăn ngừa bệnh như các chương trình hoạt động của Hội Ung Thư Việt Mỹ, càng ngày càng có nhiều người sống sót lâu dài với ung thư. Tuy nhiên, bệnh ung thư vẫn tiếp tục là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong Cộng Đồng của chúng ta.

Hội UTVM không thể chiến đấu với ung thư một mình. Hội UTVM cần sự hỗ trợ của tất cả mọi người để đem đến niềm hy vọng và sức khỏe cho những bệnh nhân ung thư, người sống sót với ung thư, người thân của họ, và toàn Cộng Đồng của chúng ta. Đó là lý do chúng tôi hy vọng quý vị sẽ cùng chúng tôi tham dự **Buổi Tiệc Gây Quỹ lần thứ 5 "Đời Sống Thật Là Tuyệt Vời" vào Chủ Nhật, ngày 18 tháng 9, năm 2016**. Trong buổi tiệc này, chúng tôi sẽ có dịp chia sẻ với quý vị về các hoạt động phục vụ Cộng Đồng của Hội UTVM, đồng thời sẽ giới thiệu quý vị đến các nhà bảo trợ đang giúp đỡ tận tình cho Cộng Đồng.

Ngoài ra, chúng tôi hy vọng quý vị sẽ thích thú với hình thức mới của bản tin của chúng tôi. Hội UTVM luôn tìm kiếm những cách tốt nhất để phổ biến thông tin y tế, cung cấp kiến thức, và những dịch vụ đến các thành viên Cộng Đồng. Chúng tôi hân hạnh tiếp nhận và trân trọng những chia sẻ hoặc góp ý, đề nghị về các đề tài y tế, sức khỏe và dịch vụ mà quý vị muốn biết thêm.

Xin quý vị luôn giữ liên lạc và quảng bá rộng rãi bản tin sinh hoạt này đến mọi người! Cũng xin mời quý vị đọc tiếp các trang sau để xem tất cả các sinh hoạt sắp đến, những thông tin hữu ích về sức khỏe và bệnh ung thư, cũng như những cách để chia sẻ những nội dung đó với bạn bè và gia đình của quý vị.

Cùng nhau, chúng ta hãy chào đón **"Đời Sống Thật Là Tuyệt Vời"** năm nay và mãi mãi về sau. Xin chân thành cảm ơn quý vị.

Trân trọng,
Becky Nguyễn, MPA, MPH
Giám Đốc Điều Hành

Staff | Nhân Viên



Becky Nguyễn, MPA, MPH
Executive Director
Giám Đốc Điều Hành



Quyên Trần
Health Navigator
Hướng Dẫn Chăm Sóc Sức Khỏe



John Hồ
Development Officer
Hỗ Trợ Phát Triển



Mỹ-Hạnh Nguyễn
Health Navigator
Hướng Dẫn Chăm Sóc Sức Khỏe

Stay Connected | Giữ Liên Hệ



(714) 751-5805



info@vacf.org



1480 AM | 5:30 PM
Thurs. | Thứ Năm



www.VACF.org
www.UngThu.org



17150 Newhope Street, Suite 203
Fountain Valley, CA 92708

Services | Dịch Vụ

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

- Liên kết bệnh nhân đến 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

CARE COORDINATION

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

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

SCREENINGS

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

HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN

- Đến những trung tâm y tế cộng đồng và các bác sĩ chuyên khoa
- Những vấn đề liên quan đến bảo hiểm sức khỏe
- Trợ giúp pháp lý, dịch vụ chuyên chở và những dịch vụ xã hội khác

PATIENT NAVIGATION

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

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

OUTREACH & EDUCATION

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

2016 marks VACF's 14th year in serving the community as an official non-profit organization. When VACF was founded in 2002, the word "cancer" was barely spoken out of stigma and fear of the disease. Today, VACF is proud to be a part of the growing empowerment of community members to fight cancer through awareness and early screening, and improve the overall quality of life and health for the community. In 2015, with your support, VACF directly served 3,619 people with patient navigation, health education, screenings, cancer care coordination, and raised awareness about cancer for tens of thousands more through radio, TV, and in-person seminars.



Hội UTVM là một tổ chức phi lợi nhuận được thành lập vào năm 2002. Qua 14 năm phục vụ cộng đồng, Hội UTVM tự hào là một phần trong sức mạnh phát triển của các thành viên cộng đồng để chiến đấu với bệnh ung thư qua việc nhận thức và truy tầm sớm, nhằm nâng cao phẩm chất đời sống và sức khỏe của cộng đồng (mặc dù lúc bấy giờ từ "ung thư" hầu như không được nói ra do rào cản bởi tính kỳ thị và sự sợ hãi đối với căn bệnh hiểm nghèo này). Trong năm 2015, với sự hỗ trợ tích cực của quý vị, Hội UTVM đã trực tiếp phục vụ cho 3,619 người qua việc hướng dẫn, giúp đỡ, thuyết trình về sức khỏe, truy tầm, phối hợp chăm sóc bệnh ung thư, và nâng cao nhận thức về ung thư cho hàng chục ngàn người qua những buổi nói chuyện hằng tuần trên đài phát thanh, đài truyền hình cũng như các buổi thuyết trình, hội thảo tổ chức thường xuyên trong Cộng Đồng.



@VACFsocal

BRIDGE OF HOPE | NHỊP CẦU HY VỌNG | AUTUMN MÙA THU 2016

VACF's Activities...

Sinh Hoạt Trong Những Tháng Qua



Hội Chợ Y Tế • Thuyết Trình • Thử Nghiệm Truy Tầm • Hội Thảo

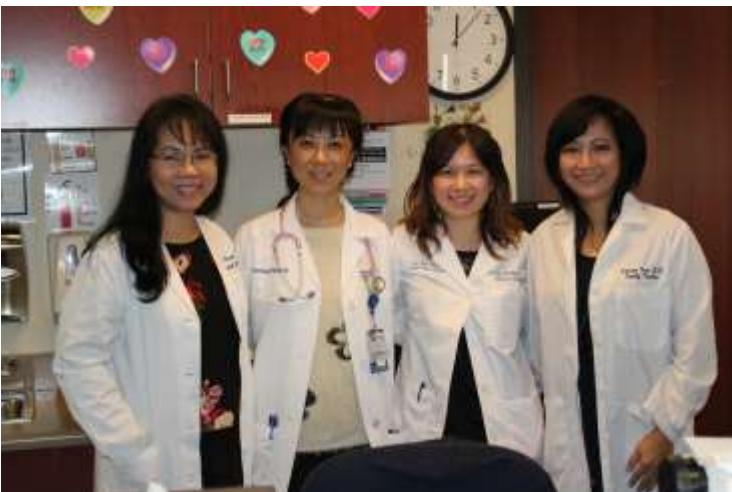


The past year has flown by with wonderful support from volunteers, supporters, and community members. Join us as we look back at the past year, where together, we spread a message of hope and fought against the most deadly disease in the community, cancer.

Năm cũ đã qua đi với sự hỗ trợ tốt đẹp 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 năm 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.



Health Fairs • Educational Seminars • Screenings • Workshops



Hy Vọng Trong Tầm Tay

Hope is in Our Hands



Tôi là một bệnh nhân ung thư vú đã được Hội Ung Thư Việt Mỹ giúp đỡ và hỗ trợ trong suốt nhiều tháng qua từ việc khám nghiệm truy tầm để sớm phát hiện bệnh, giới thiệu các bác sĩ và trung tâm y tế cho đến việc nộp đơn cho các trợ giúp tài chính và pháp lý vô cùng cần thiết.

Tôi còn nhớ...Từ buổi nghe thuyết trình và khám nghiệm truy tầm ung thư vú vào tháng 1 năm 2016 do Hội Ung Thư Việt Mỹ tổ chức tại Bệnh Viện Orange Coast Memorial, bác sĩ đã phát hiện dấu hiệu bất thường trong vú của tôi. Sau các xét nghiệm kế tiếp, tôi đã được chẩn đoán bị ung thư vú giai đoạn I. Thật là một chấn động lớn trong cuộc đời tôi! Vừa hơn 50 tuổi, tôi vẫn còn ham thích làm việc và nặng gánh gia đình với hai con đang tuổi thiếu niên, chúng tôi lại mới vừa rời khỏi nước Pháp đến định cư ở Hoa Kỳ chừng hơn 1 năm. Gia đình chưa ổn định, phải ở nhà thuê. Chồng tôi thì đột ngột bị bệnh liệt cơ chân, không làm việc được nữa. Bây giờ tôi lại bị ung thư, phải nghỉ việc để điều trị. Quả thật, gần như tôi lâm vào cảnh bế tắc, không biết phải làm gì!



Trong hoàn cảnh đó, Hội Ung Thư Việt Mỹ đã góp phần không nhỏ giúp tôi từng bước vượt qua khó khăn của gia đình và thử thách trong quá trình điều trị. Tôi đã nhận được sự hỗ trợ tinh thần rất quý báu, hữu ích từ các nhân viên của Hội. Họ đã lắng nghe, cảm thông, và chia sẻ với hoàn cảnh và tâm trạng của tôi. Họ đã cho tôi những lời khuyên rất hữu ích và thiết thực, giúp tôi tìm lại được tinh thần lạc quan và tự tin để có thêm nghị lực mà bước vào việc điều trị cũng như lo việc gia đình. Hội Ung Thư Việt Mỹ cũng đã tích cực giúp tôi làm đơn nhận các trợ cấp tài chính cho người đang điều trị bệnh ung thư vú từ những tổ chức vô vụ lợi. Hội Ung Thư Việt Mỹ cũng đã giúp tôi liên lạc với các nhân viên xã hội để được nhận bảo hiểm sức khỏe. Trong rất nhiều công việc mà Hội Ung Thư Việt Mỹ đã làm cho tôi, tôi vô cùng trân trọng và quý mến Hội Ung Thư Việt Mỹ khi họ luôn có mặt, luôn lắng nghe và giúp đỡ bất cứ lúc nào, bất cứ việc gì mà tôi cần đến Hội.

Nhờ vậy, tôi đã trải qua cuộc giải phẫu thành công. Tôi hiện đang nhận hóa chất trị liệu đến đợt thứ ba rồi. Sẽ chỉ còn 3 đợt nữa là tôi sẽ hoàn tất việc điều trị căn bệnh ung thư vú này. Tôi đang mắc bệnh nan y! Không như nhiều người nghĩ sai lầm là mắc bệnh ung thư là nhận bản án tử hình! Tôi đang chữa trị và tin chắc rằng tôi sẽ vượt qua căn bệnh hiểm nghèo này để sống thêm nhiều, thật nhiều năm nữa! Chân thành tri ân nền y học tân tiến của Hoa Kỳ, các bác sĩ đã tận tình chữa bệnh cho tôi. Và không thể quên Hội Ung Thư Việt Mỹ, người bạn luôn có mặt để hỗ trợ, giúp đỡ tôi hết lòng!!!

I am a cancer patient whom the Vietnamese American Cancer Foundation has helped and supported in the past few months. VACF helped me with clinical breast exams to connecting me with doctors and clinics to helping me apply for much needed financial and legal assistance.

I still remember from the time I participated in VACF's clinical breast exam and breast self awareness workshop in January 2016, the physician detected an abnormal lump in my breast. After going through follow-up and diagnostic testing, I was diagnosed with stage I breast cancer. Only just turning 50, I still looked forward to working and supporting my family, including my two young children. We had only relocated from France to the United States just a little more than a year ago. My family was only starting to settle down, and faced difficulties with my husband being suddenly disable and unable to work. I myself was unable to work after the cancer diagnosis to focus on treatment. I did not know what to do.



VACF supported me in this period to overcome the difficulties that my family and I faced during the treatment process. I received valuable emotional support from VACF staff. They listened and empathized with my experience. They gave me very practical and sensible advice, and helped me feel optimistic and confident about my cancer survivorship. VACF linked me to financial aid during my treatment with. VACF also assisted me to coordinate with the hospital social worker to apply for medical insurance coverage. With all the help and support that VACF provided for me, I am grateful for their on-going attention, listening, and unconditional support.

Due to this support, I underwent a successful surgery and am currently in my third round of chemotherapy out of six total. Many people are wrongly convinced that a cancer diagnosis is a death sentence. However, I am sure I will overcome this disease and live for many, many years after. I am very grateful to my doctors who treated me and the advancement of medicine in the United States. And I cannot forget VACF, who is here to support me and help me in this journey.

1 trong 8 phụ nữ
sẽ mắc bệnh ung thư vú trong đời

1 in 8 women will
have breast cancer in their lifetime

Khám Vú Y TẾ MIỄN PHÍ
Thuyết Trình Về Sức Khỏe Vú
FREE Clinical Breast Exam
Breast Self-Awareness Workshop

Sunday, Oct. 16 2016
Chủ Nhật,
Ngày 16 tháng 10
9:00 AM – 12:00 PM

Please register:
Xin ghi danh trước:

714.751.5805
info@vacf.org

Bệnh viện Orange Coast Memorial: 18111 Brookhurst St. Fountain Valley, CA 92708

Cancer 101: Cervical



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 at greater depth. 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.

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 phổ biến nhất có ảnh hưởng đến chúng ta. 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 đầy đủ chi tiết. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết và sẽ bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức Hội làm trong cộng đồng, 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.

This year, an estimated 13,000 women will be diagnosed with cervical cancer and each year, more than 12,000 women are diagnosed with invasive cervical cancer and (cancer that has spread from the surface of the cervix to tissue deeper in the cervix or to other body parts) and more than 4,000 die from the disease.

Cervical cancer used to be one of the most common causes of cancer death in women in the United States. Since the introduction of the Pap test (also called a Pap smear) more than 50 years ago, the rate of death from cervical cancer has decreased dramatically.

RISK FACTORS

You might be at an increased risk for cervical cancer if you are a women who:

- Has the human papilloma virus (HPV), a common sexually transmitted virus
- Began having sex at an early age
- Has had multiple sexual partners
- Does not have a regular Pap test
- Smokes or uses tobacco
- Has used birth control pills for a long time
- Has a weakened immune system, such as those who have human immunodeficiency virus (HIV)
- Is overweight or obese
- Has a close relative (sister or mother) who has had cervical cancer
- Has been exposed to diethylstilbestrol (DES) before birth

SYMPTOMS

Don't wait for symptoms to appear. Get screened according to guidelines. If you do notice any of the following symptoms, talk with your health care professional.

- Increased or unusual discharge from the vagina
- Blood spots or light bleeding at times other than during a normal period
- Menstrual bleeding that lasts longer and is heavier than usual
- Bleeding or pain during or after sex
- Bleeding after menopause



PREVENTION

Avoid infection with HPV by abstaining from sex or, if you do have sex, using condoms the right way every time. Condoms cannot give complete protection against HPV because the virus can infect areas that are not covered by a condom

Talk with your health care professional about the HPV vaccine. The HPV vaccine protects against the types of HPV that are most likely to cause cancer. It's most effective if a person is vaccinated before becoming sexually active. The three-part vaccine is recommended for girls and boys who are age 11 to 12. Girls may also be vaccinated at age 9 or 10 or get a "catch-up" vaccine up to age 18. Young women age 19 to 26 who have never been vaccinated may also get the vaccine.

Don't smoke. If you do smoke, quit.

EARLY DIAGNOSIS

- Beginning at age 21 until age 29, have a Pap test every three years
- Beginning at age 30 until age 65, have a Pap test and an HPV test every five years. This is the preferred approach, but it is also ok to continue having a Pap test alone every three years.
- If you are at high risk, were exposed to DES before birth or have a weakened immune system, talk to your health care professional about getting screened more often.

If you have had a total hysterectomy, you do not need to continue screening unless the surgery was done as a treatment for cervical cancer or pre-cancer. If you had a hysterectomy that left behind the cervix, continue to follow the guidelines above.

FOR WOMEN ABOVE AGE 65:

- If you are a woman over age 65 and have had regular cervical cancer testing with normal results, you do not need to continue screening for cervical cancer.
- If you a history of cervical cancer, you should continue to be tested for at least 20 years after diagnosis, even if testing continues past age 65.

TREATMENT

Cervical cancer treatment depends on the type of tumor cells, the stage of the cancer and your medical condition. The most common forms of treatment are surgery, radiation and chemotherapy, used alone or in combination.

SOURCE: Prevent Cancer Foundation

Ung Thư 101: Cổ Tử Cung

Năm nay, ước tính có khoảng 13,000 phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư cổ tử cung, và mỗi năm có hơn 12,000 phụ nữ bị chẩn đoán mắc bệnh ung thư cổ tử cung đã lây lan (tế bào ung thư lan rộng từ bề mặt của cổ tử cung đến các mô sâu hơn trong cổ tử cung hoặc đến các bộ phận khác của cơ thể) và có nhiều hơn 4,000 trường hợp tử vong vì bệnh này.

Ung thư cổ tử cung đã từng là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây nên tử vong cho người phụ nữ tại Hoa Kỳ. Với sự ra đời của xét nghiệm Pap (còn được gọi là Pap smear) hơn 50 năm trước, tỉ lệ tử vong do bệnh ung thư cổ tử cung đã được giảm một cách đáng kể.

NHỮNG YẾU TỐ NGUY CƠ

Bạn có thể có nguy cơ gia tăng bệnh ung thư cổ tử cung nếu bạn là phụ nữ có:

- Siêu vi human papilloma (HPV), còn gọi là siêu vi u nhú ở người, trong người, một loại siêu vi phổ biến lây lan qua đường tình dục
- Bắt đầu quan hệ tình dục ở độ tuổi chưa trưởng thành
- Có nhiều bạn tình
- Không làm xét nghiệm Pap đều đặn
- Hút thuốc hoặc sử dụng thuốc lá
- Sử dụng thuốc ngừa thai trong khoảng thời gian dài
- Có hệ thống kháng thể yếu, như những người có siêu vi HIV trong người (HIV là siêu vi gây nên sự suy yếu cho hệ miễn nhiễm)
- Thừa cân hoặc béo phì
- Có người thân (chị em gái hoặc mẹ), đã bị ung thư cổ tử cung
- Đã tiếp xúc với diethylstilbestrol (DES) trước khi sinh. DES là một loại thuốc bổ sung estrogen cho phụ nữ mang thai để ngăn ngừa sảy thai, khả năng sinh non và các biến chứng khác của thai kỳ.

TRIỀU CHỨNG

Đừng đợi đến khi có triệu chứng xuất hiện. Hãy kiểm tra theo hướng dẫn. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu nào sau đây, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

- Có những bất thường tiết ra từ âm đạo
- Có những đốm máu hoặc chảy máu nhẹ ở thời điểm khác ngoài chu kỳ kinh nguyệt
- Máu của kinh nguyệt kéo dài và nhiều hơn bình thường
- Chảy máu hoặc đau khi đang hoặc sau khi quan hệ
- Chảy máu sau khi mãn kinh

NGĂN NGỪA

Tránh lây nhiễm với HPV bằng cách kiêng quan hệ tình dục, nếu có quan hệ hãy dùng bao cao su đúng cách mỗi lần. Bao cao su không thể hoàn toàn bảo vệ chống

lại HPV bởi vì siêu vi có thể lây lan đến những khu vực không được bao cao su bao bọc.

Nói chuyện với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn về tiêm phòng ngừa HPV. Thuốc chủng ngừa HPV bảo vệ chống lại HPV có nhiều khả năng gây ra ung thư. Và hiệu quả nhất nếu bạn được tiêm thuốc chủng ngừa trước khi bắt đầu có quan hệ tình dục. Thuốc chủng ngừa ba phần được khuyến khích dùng cho trẻ em gái và trai trong độ tuổi 11 đến 12. Những trẻ em gái cũng có thể được tiêm thuốc chủng ngừa từ lúc 9 hoặc 10 tuổi, hoặc là nhận thuốc chủng ngừa “bắt kịp” lên đến tuổi 18. Những người phụ nữ trẻ tuổi từ 19 đến 26 chưa bao giờ được tiêm phòng ngừa cũng có thể tiêm thuốc chủng ngừa.

Đừng hút thuốc. Nếu bạn đang hút thuốc hãy từ bỏ.

PHÁT HIỆN SỚM

Bắt đầu từ 21 tuổi đến 29 tuổi, nên làm xét nghiệm Pap mỗi ba năm.

Bắt đầu từ 30 tuổi đến 65 tuổi, nên làm xét nghiệm Pap và HPV mỗi năm một lần. Đây là phương pháp được khuyến khích nhiều, nhưng nó cũng tốt khi tiếp tục làm một mình xét nghiệm Pap mỗi ba năm.

Nếu bạn có nguy cơ mắc bệnh cao do tiếp xúc thuốc DES trước khi sinh hoặc có hệ thống miễn nhiễm yếu, hãy nói với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của bạn về việc xét nghiệm truy tìm bệnh thường xuyên.

Nếu bạn đã phẫu thuật cắt bỏ hết tử cung, bạn không cần tiếp tục làm xét nghiệm truy tìm bệnh trừ khi phẫu thuật được thực hiện như là một điều trị cho ung thư cổ tử cung hoặc tiền ung thư. Nếu bạn đã phẫu thuật cắt bỏ tử cung còn để lại cổ tử cung thì tiếp tục làm theo những hướng dẫn trên.

DÀNH CHO PHỤ NỮ TRÊN 65 TUỔI

Nếu bạn trên 65 tuổi, và thường xuyên làm xét nghiệm truy tìm ung thư cổ tử cung, bạn sẽ không cần tiếp tục làm xét nghiệm truy tìm bệnh. Nếu bạn có tiền sử của bệnh ung thư cổ tử cung, bạn nên tiếp tục làm xét nghiệm truy tìm bệnh ít nhất 20 năm sau khi được chẩn đoán, ngay cả khi xét nghiệm tiếp tục sau 65 tuổi.

ĐIỀU TRỊ

Điều trị ung thư cổ tử cung phụ thuộc vào loại tế bào khối u, giai đoạn của bệnh ung thư, và tình trạng sức khỏe của bạn. Phương pháp phổ biến nhất để điều trị bệnh ung thư là phẫu thuật, xạ trị, và hóa trị, các phương pháp này được sử dụng riêng rẽ hoặc được kết hợp với nhau.

NGUỒN TÀI LIỆU: Hội Phòng Chống Ung Thư (Prevent Cancer Foundation)



Please call VACF at 714.741.5805 or email info@vacf.org for more details about cervical cancer or other cancers.

Xin quý vị liên lạc Hội Ung Thư Việt Mỹ tại 714.751.5805 hoặc info@vacf.org để biết thêm chi tiết về ung thư cổ tử cung hoặc những ung thư khác.

Upcoming Events | Sinh Hoạt Sắp Đến

Monday, September 5, 2016 | Thứ Hai, 5 tháng 9
Labor Day: Office Closed | Văn Phòng Đóng Cửa

Sunday, September 18, 2016 | Chủ Nhật, 18 tháng 9

Fifth Annual Gala: Life is Beautiful
Buổi Gala Hàng Năm Lần Thứ Năm: Life is Beautiful
The Villa Banquet | Nhà Hàng The Villa

Friday, September 23, 2016 | Thứ Sáu, 23 tháng 9

Group Meeting & Educational Seminar
Họp Nhóm & Thuyết Trình
VACF Office | V.P. Hội Ung Thư Việt Mỹ

Sunday, September 25, 2016 | Chủ Nhật, 25 tháng 9

Susan G. Komen Race for the Cure
Đi Bộ Cùng Với Hội UTVM cho tổ chức Komen
Fashion Island, Newport Beach

Sunday, October 16, 2016 | Chủ Nhật, 16 tháng 10

Clinical Breast Exam & Breast Health Workshop
Thuyết Trình & Truy Tầm Ung Thư Vú
Orange Coast Memorial Medical Center
Bệnh Viện Orange Coast Memorial

Sunday, October 23, 2016 | Chủ Nhật, 23 tháng 10

VPASC Health Fair | Hội Chợ Y Tế VPASC
Westminster Boys and Girls Club

Friday, October 28, 2016 | Thứ Sáu, 28 tháng 10

Group Meeting & Educational Seminar
Họp Nhóm & Thuyết Trình
VACF Office | V.P. Hội Ung Thư Việt Mỹ

Time & Date TBD | Ngày giờ sẽ thông báo sau

Lung Cancer Community Forum
Hội Thảo Về Ung Thư Phổi
Location TBD | Địa điểm sẽ thông báo sau

Saturday, November 12, 2016 | Thứ Bảy, 12 tháng 11

Fall Festival for Life
Lễ Hội Mùa Thu (Hội Chợ Y Tế)
Orange Coast Memorial Medical Center
Bệnh Viện Orange Coast Memorial

Thursday & Friday, November 24-25 2016

Thứ Năm & Thứ Sáu, 24-25 tháng 11
Thanksgiving: Office Closed | Văn Phòng Đóng Cửa

Friday, December 16, 2016 | Thứ Sáu, 16 tháng 12

Group Meeting & Educational Seminar
Họp Nhóm & Thuyết Trình
VACF Office | V.P. Hội Ung Thư Việt Mỹ

Monday, December 26, 2016 | Thứ Hai, 26 tháng 12
Christmas: Office Closed | Văn Phòng Đóng Cửa

VACF's Group Meetings on 9/23/2016 and 10/28/2016 will provide FREE flu shots by Walgreens/Pioneer Pharmacy.

Họp nhóm của Hội UTVM vào ngày 9/23/2016 và 10/28/2016 sẽ có chích ngừa flu MIỄN PHÍ bởi sự hỗ trợ của Walgreens/Pioneer Pharmacy.



Please call VACF at 714.741.5805 or email info@vacf.org for more details and to register for any events.

Xin quý vị liên lạc Hội Ung Thư Việt Mỹ tại 714.751.5805 hoặc info@vacf.org để ghi danh và biết thêm chi tiết.

Lend a Helping Hand Góp Một Bàn Tay

Chủ Nhật, Ngày 25 tháng 9

Sunday, September 25

Ngày Đi Bộ cùng Hội UTVM tại
Susan G. Komen Race for the Cure

Xin liên lạc VACF tại 714.751.5805 nếu
quý vị muốn tham gia.

Please call VACF at 714.551.5805 if you
would like to register.



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.

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 tiện quý vị có thể hỗ trợ cho Hội.

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 quên 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, Cash, or Credit Card:

Please send all cash & check contributions to:

Ủng Hộ bằng Chi Phiếu, Tiền Mặt, hoặc Thẻ Tín Dụng:

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

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 chính được trừ thuế theo luật định.

Cancer Survivorship

Sống Sót Với Bệnh Ung Thư

A cancer survivor is anyone living with a history of cancer – from the moment of diagnosis through the remainder of life.

- If you've just been diagnosed with cancer – you're a survivor.
- If you've been in remission for 20 years – you're a survivor.
- If you're an adult who had cancer as a child – you're a survivor.
- If you're living with cancer as a chronic disease – you're a survivor.
- If you're currently in active treatment for cancer – you're a survivor.
- If you've beaten cancer and been declared cancer-free – you're a survivor.

Whether you're in treatment, just diagnosed, or have been in remission for 20 years, you're a cancer survivor.

What kind of cancer survivor are you?

We would like to hear from cancer survivors in the community. Please share your experiences with VACF via Facebook (@VACFSocal), phone (714.751.5805) or email (info@vacf.org). We hope to collect and share the stories of your inspirational journeys with the community.



Người sống sót với bệnh ung thư là một người có tiền sử ung thư - từ lúc chẩn đoán bị bệnh cho đến hết cuộc đời.

- *Nếu bạn vừa được chẩn đoán bị ung thư - bạn là một người sống sót với bệnh ung thư, a survivor.*
- *Nếu bạn đã thuyên giảm trong 20 năm - bạn là một người survivor.*
- *Nếu bạn là một người lớn nhưng đã bị bệnh ung thư khi còn trẻ - bạn là một người survivor.*
- *Nếu bạn đang sống với căn bệnh ung thư như một bệnh kinh niên - bạn là một người survivor.*
- *Nếu bạn hiện đang ở trong tiến trình điều trị tích cực cho bệnh ung thư - bạn là một người survivor.*
- *Nếu bạn đã chiến thắng bệnh ung thư và được tuyên bố không còn ung thư - bạn là một người survivor.*

Cho dù bạn đang ở trong quá trình điều trị, mới chỉ bị chẩn đoán, hoặc đã thuyên giảm trong 20 năm, bạn là một người sống sót với bệnh ung thư.

Bạn là người sống sót với bệnh ung thư nào?

Hội mong nghe được những câu chuyện từ những người sống sót với bệnh ung thư trong cộng đồng, để chúng ta cùng nhau chia sẻ và hỗ trợ nhau. Xin quý vị vui lòng chia sẻ kinh nghiệm của quý vị trên Facebook (@VACFSocal), qua điện thoại (714.751.580), hoặc email (info@vacf.org). Xin chân thành cảm ơn.

Đời Sống
Thật Là Tuyệt Vời
LẦN THỨ 5
Gala

CHỦ NHẬT, NGÀY 18 THÁNG 9, NĂM 2016
6 GIỜ TỐI

THE VILLA
15081 WESTMINSTER BLVD
WESTMINSTER, CA 92683

VÉ VIP: \$150
VÉ ỦNG HỘ: \$100

ĐẬU XE
VALET MIỄN PHÍ

ĐẤU GIÁ
LIVE & SILENT
AUCTION

Kính gửi quý vị bảo trợ,
quý thân hữu và quý đồng hương,

Thông qua việc hướng dẫn, chăm sóc sức khỏe,
truy tầm sớm và ngăn ngừa bệnh ung thư
như các chương trình hoạt động của
Hội Ung Thư Việt Mỹ, càng ngày càng nhiều
người sống sót lâu dài với căn bệnh ung thư.

Tuy vậy, ung thư vẫn tiếp tục là nguyên nhân
gây tử vong cao nhất trong cộng đồng của chúng ta.

Kính mời quý vị tham dự Buổi Tiệc Gây Quỹ
do Hội Ung Thư Việt Mỹ tổ chức
để chúng ta cùng nhau
vinh danh cuộc sống, hy vọng
và chiến đấu chống lại ung thư.

Đời Sống Thật Là Tuyệt Vời.



ĐỂ BẢO TRỢ, QUẢNG CÁO HOẶC MUA VÉ THAM DỰ,
XIN QUÝ VỊ VUI LÒNG LIÊN LẠC 714.751.5805.

SUPPORT THE
FIGHTERS
ADMIRE THE
SURVIVORS
HONOR THE
TAKEN
AND ALWAYS HAVE
HOPE

HỖ TRỢ NHỮNG NGƯỜI
ĐANG CHIẾN ĐẤU
VỚI BỆNH UNG THƯ
NGƯỠNG MỘ NHỮNG NGƯỜI ĐÃ
CHIẾN THẮNG
VINH DANH NHỮNG NGƯỜI
ĐÃ MẤT
VÀ LUÔN HY VỌNG
CHO NHỮNG ĐIỀU TỐT NHẤT



VIETNAMESE AMERICAN CANCER FOUNDATION
17150 NEWHOPE STREET, #203
FOUNTAIN VALLEY, CA 92708
P. 714.751.5805 | F. 714.751.5824
INFO@VACF.ORG



1480 AM | 5:30 PM
Thurs. | Thứ Năm



MailChimp @VACFsocal



www.VACF.org
www.UngThu.org

You are cordially invited to the Vietnamese American Cancer Foundation's

Life is Beautiful

FIFTH ANNUAL

Gala

SUNDAY, SEPTEMBER 18, 2016
6 PM EVENING

THE VILLA
15081 WESTMINSTER BLVD
WESTMINSTER, CA 92683

VIP: \$150
GENERAL: \$100

COMPLIMENTARY
VALET PARKING

LIVE & SILENT
AUCTIONS

ADS & SPONSORSHIPS AVAILABLE

Please contact VACF at
714.751.5805 or info@vacf.org for more details.

*Please join us as we celebrate
life, hope, and fight against cancer.*



VIETNAMESE AMERICAN CANCER FOUNDATION
714.751.5805 | INFO@VACF.ORG | WWW.VACF.ORG