

# Nhịp Cầu Hy Vọng

## Bridge of Hope

MÙA ĐÔNG | WINTER

*In these challenging time, let's look for the sparkling lights together!*

*Trong thử thách, chúng ta hãy cùng nhau tìm những tia sáng lấp lánh!*

### MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

GÓC TÂM SỰ • REFLECTION CORNER

ĐỐI PHÓ COVID-19 • COVID-19 RESPONSE

SINH HOẠT SẮP ĐẾN • CALENDAR OF EVENTS

UNG THƯ 101: TRUY TẦM • CANCER 101: SCREENINGS

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)



# THÔNG ĐIỆN TỪ HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Độc giả thân mến:

Năm nay là một thời điểm cực kỳ khó khăn đối với tất cả chúng ta do đại dịch COVID-19. Nhiều doanh nghiệp và dịch vụ phải đóng cửa hoặc giảm bớt thời gian và phạm vi công việc của họ. Tuy nhiên, nhận thấy rằng cộng đồng của chúng ta cần được giúp đỡ hơn bao giờ hết, Hội Ung thư Việt Mỹ (VACF) đã quyết định mở rộng phạm vi dịch vụ và thay đổi cách thức cung cấp dịch vụ để đáp ứng nhu cầu của cộng đồng.

Kể từ khi COVID-19 bắt đầu, VACF đã ngừng gặp khách hàng tại văn phòng của chúng tôi; thay vào đó, chúng tôi cố gắng tiếp tục cung cấp các dịch vụ qua điện thoại, Facebook, email, cách lái xe đến theo hẹn; và thực hiện các cuộc họp và thuyết trình thông qua các phương tiện truyền thông khác. VACF tiếp tục cung cấp các thông tin giáo dục về bệnh ung thư trên đài phát thanh, truyền hình và phát trực tuyến trên internet; và các hội thảo Zoom. VACF vẫn tiếp tục các dịch vụ hỗ trợ và hướng dẫn cho bệnh nhân ung thư, bằng cách sử dụng nhiều kênh liên lạc khác nhau thay vì gặp mặt trực tiếp.

Đáp ứng nhu cầu của cộng đồng, năm nay VACF bắt đầu phân phát định kỳ thực phẩm và các vật dụng cần thiết cho cộng đồng, cũng như cung cấp một cách thường xuyên cho các bệnh nhân ung thư yêu cầu trợ giúp. VACF tham gia giúp đỡ cộng đồng người Việt tham gia chương trình Thống kê Dân số năm 2020; hợp tác với Quận Cam trong chương trình học hỏi và gia tăng sự tuân thủ các cách thức an toàn về COVID-19. VACF tiếp tục hợp tác với các trường đại học, bệnh viện địa phương và các tổ chức phi lợi nhuận khác trong các nỗ lực nghiên cứu và tiếp cận cộng đồng.

Bất chấp những khó khăn mà tất cả chúng ta phải trải qua trong năm nay, các dịch vụ của VACF đã được mở rộng nhờ sự tin tưởng và hỗ trợ từ cộng đồng người Việt cũng như các cộng đồng sắc dân khác, các tình nguyện viên, các nhà tài trợ, các nhà hảo tâm và cộng tác viên của VACF ở khắp mọi nơi.

Thay mặt hội đồng quản trị và nhân viên VACF, tôi xin kính chúc quý vị mọi điều tốt đẹp nhất, và hướng đến một năm mới đầy hy vọng, sức khỏe và thịnh vượng. Xin cảm ơn tất cả quý vị đã tin tưởng và ủng hộ VACF!

Bác sĩ Nguyễn Bích Liên

## HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Alexandra Khanh Lê, Esq.

Nguyễn Hoàng Dũng, Esq.

Bích Liên Nguyễn, MD

Chủ tịch

Khôi Q. Tăng, MD

Kathleen M.K. Nguyễn

Phó Chủ tịch và Thủ Quỹ

Ofir Turel, PhD

Thái Vân Nguyễn, MD

Thư Ký

Thomas Trí Quách, MD

## ENGLISH STARTS PAGE 12

# LỜI NHẮN TỪ NHÂN VIÊN

Thân gửi quý đồng hương,

Trong tình hình đại dịch toàn cầu, nhân viên của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) cũng như tất cả quý đồng hương, phải chật vật với các vấn đề cá nhân như chăm sóc gia đình và dạy con học trực tuyến, nhưng cũng đồng thời hỗ trợ giải quyết những lo lắng của quý đồng hương. Nhờ thường xuyên giữ liên lạc và thăm hỏi, VACF có thể mang đến sự hỗ trợ về tinh thần và tình cảm cho các bệnh nhân ung thư. Những hỗ trợ của VACF dành riêng cho bệnh nhân đã nhanh chóng phát triển thành hoạt động hỗ trợ tất cả quý đồng hương trong cộng đồng.

Khi đại dịch vừa bắt đầu, VACF đã sẵn lòng nước rửa tay, giấy vệ sinh, khăn giấy, gạo, mì, v.v. để gửi đến những bệnh nhân. Với các gói hàng trợ cấp khẩn cấp và phân phối thực phẩm, VACF đã mở rộng dịch vụ cho cộng đồng, cố gắng đáp ứng nhu cầu về nhu yếu phẩm và thực phẩm tươi. Tuy mở rộng dịch vụ hỗ trợ đến tất cả quý đồng hương trong đại dịch, VACF vẫn đặc biệt quan tâm hơn đến các bệnh nhân ung thư. Để thuận tiện và hạn chế tiếp xúc, bệnh nhân ung thư có thể đến văn phòng nhận nhu yếu phẩm và thực phẩm khi đi bác sĩ hoặc đi điều trị thay vì những ngày phát thực phẩm cho cộng đồng.

Bất chấp những khó khăn trong cuộc sống của riêng mỗi cá nhân vào lúc đại dịch, đội ngũ nhân viên VACF vẫn tận tâm cống hiến và phục vụ các bệnh nhân ung thư và toàn thể cộng đồng. Bằng cách liên tục thăm hỏi và lắng nghe từ các bệnh nhân ung thư, VACF đã có thể đổi mới các dịch vụ để đáp ứng nhu cầu và lo lắng trong thời gian đại dịch.

Chân thành cảm ơn quý đồng hương đã tiếp tục ủng hộ và đóng góp trong thời gian này.

Hội Ung thư Việt Mỹ (VACF)

Becky Nguyen, MPA, MPH

Minhchau Pham, MPH

Dung Hua, MHA

Chloe Tran, MBA

Hailey Do, MPH

Annie Luong

# DỊCH VỤ

## TIẾP CẬN & NÂNG CAO NHẬN THỨC

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

## TRUY TẦM BỆNH MIỄN PHÍ

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

## HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN

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

## PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

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

# NGƯỜI GIEO HY VỌNG



Ung thư gây ảnh hưởng lâu dài đến cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

## HY VỌNG VÀ MẠNH KHỎE CÙNG NHAU

Chương trình này rất bổ ích nếu bản thân quý vị hay người thân đã và đang trải qua căn bệnh ung thư.

Hãy cùng tham gia với VACF để tìm hiểu thêm về hành trình sống sót với ung thư, chia sẻ kinh nghiệm, giao lưu kết bạn để thư giãn tinh thần

- Học hỏi từ chuyên gia
- Luyện tập các kỹ năng đối phó và giảm căng thẳng
- Tham gia sinh hoạt cộng đồng

Vui lòng liên lạc VACF để biết thêm chi tiết.

## GIỮ LIÊN LẠC



714.751.5805



info@vacf.org



1480 AM | 5:30 PM  
Thurs. | Thứ Năm



www.vacf.org  
www.ungthu.org

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



Phổi



Gan



Bao Tử



Ruột



Vú  
(Nữ)



Tụy Tạng  
(Nam)

Nguồn: California Cancer Registry, California Department of Public Health



# ĐỐI PHÓ COVID-19

## TRỢ GIÚP THỰC PHẨM & NHU YẾU PHẨM KHẨN CẤP

TỪ THÁNG 4 ĐẾN THÁNG 12 NĂM 2020

1543 gia đình VÀ 196 người đã và đang sống sót với ung thư

đã nhận được gần **6,000 món trang bị bảo vệ cá nhân** (khẩu trang, bao tay, nước rửa tay, xà phòng sát khuẩn, vật dụng chăm sóc cá nhân), hơn **200,000 lbs rau quả tươi, thịt, trứng, sữa**, VÀ hơn **4,266 thùng thực phẩm**.



### Chúng ta là MỘT cộng đồng!

Em từng phẫu thuật cắt ung thư cổ cung, nhà hoàn cảnh khó khăn, chỉ có duy nhất mình em lo cho con gái 5 tuổi. Em giờ cũng thất nghiệp vì COVID và chỉ ở nhà chăm con. Tiền nhà và chi phí sinh hoạt rất khó khăn. Tiền thất nghiệp thì chưa có, phiếu ăn không đủ, mẹ con em gồng cự hơn 2 tháng nay. Hôm nay mới thấy tin và đi nhận thực phẩm. Em cảm ơn nhiều nhiều lắm!

**S. N., Người từng bị ung thư**

Hiện tại tôi đang làm hóa trị cho ung thư phổi giai đoạn 4 và chăm sóc cho ba tôi đã rất lớn tuổi. Tôi rất sợ đi tới những chỗ công cộng vào thời gian này. Thực phẩm hỗ trợ từ Hội Ung Thư Việt Mỹ rất thuận tiện cho tôi vì tôi có thể ghé ngang qua nhận vào những hôm đi trị bệnh.

**M. D., Bệnh nhân đang điều trị ung thư**

Tôi vô cùng cảm ơn Hội Ung Thư Việt Mỹ đã tổ chức buổi phát thực phẩm hôm nay. Với lòng biết ơn chân thành nhất, gia đình tôi rất biết ơn các hoạt động tiên phong của Hội trong việc giúp đỡ cộng đồng. Gia đình tôi đã chia sẻ với những người khác và cầu nguyện cho Hội. Mọi người thực sự là những thiên thần! Chúa phù hộ mọi người!

**L. H., Thành viên cộng đồng**

### CHÂN THÀNH CÁM ƠN CÁC MẠNH THƯỜNG QUÂN

ADVANCED BEAUTY COLLEGE  
ANNIE TRAN-LUONG & FAMILY  
ARTHUR J. BONAHER  
CALOPTIMA  
COMMUNITY ACTION PARTNERSHIP OC  
DAO B. NGUYEN, MD  
DUC HONG VUONG  
DUONG P. NGUYEN

...  
(còn tiếp ở trang 16)



# GÓP MỘT BÀN TAY

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

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

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

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

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

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

## 2 | ỦNG HỘ BẰNG THẺ TÍN DỤNG

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

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

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

## 3 | NHẬN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

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

## 4 | ĐI CHỢ SAIGON CITY MARKETPLACE

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

## 5 | MUA HÀNG ONLINE QUA AMAZONSMILE

Smile.Amazon.com là trang mạng điều hành bởi Amazon với sản phẩm, giá cả và dịch vụ hoàn toàn giống với Amazon.com. Điều đặc biệt là khi quý vị mua hàng trên AmazonSmile, quý vị có thể chọn gửi tặng 0,5% giá mua một số sản phẩm cho VACF.

## 6 | THAM GIA THIÊN NGUYỆN CÙNG VACF

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

## Cancer FIGHTERS Circle

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

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

Chỉ với \$20.20 (chỉ vài ly cà phê) mỗi tháng, những đóng góp quý báu của quý vị sẽ giúp cho VACF duy trì những hoạt động nâng cao nhận thức về sức khỏe, truy tìm ung thư và hướng dẫn chăm sóc bệnh nhân ung thư trong cộng đồng, tất cả hoàn toàn miễn phí.

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

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

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

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

Chân thành cảm ơn.

# GÓC TÂM SỰ

Ngay cuối năm 2017, kết quả biopsy cho chẩn đoán tôi bị ung thư vú. Ngay vào lúc đó, tôi đã sợ đến tê cứng người và không thể nói nên lời. Bác sĩ gia đình giới thiệu cho tôi 4 bác sĩ chuyên điều trị ung thư, và vợ chồng tôi đã chọn bác sĩ Bích Liên để dễ chia sẻ mọi thắc mắc về bệnh tình bằng tiếng Việt.

Ngày 23/1/2018, tôi được bác sĩ phẫu thuật mổ lấy ra cục bướu 0.9cm. Đầu tháng 3, tôi bắt đầu đợt hóa trị đầu tiên. Trong lòng rất nhiều lo lắng nên tôi đã cầu nguyện không ngừng. Thật ra, hóa trị không đến nỗi ghê gớm như lời đồn. Quả thật là có chóng mặt, khó thở và không muốn ăn... nhưng trên hết vẫn là khát vọng chiến thắng bệnh tật, và được sống mạnh khỏe. Đến cuối tháng 6, tôi làm xong 6 đợt hóa trị và bắt đầu làm xạ trị. Tôi hoàn tất 35 lần xạ trị vào đầu tháng 9.

Năm 2018 rất đặc biệt đối với tôi. Tôi đã trải qua những ngày điều trị ung thư, nhưng cũng đi đây đó nhiều nhất. Chồng tôi đã sắp xếp cùng tôi du lịch nhiều nơi để khích lệ tinh thần. Chia sẻ những điều này, tôi chỉ có ý muốn nhắn nhủ với những người đang điều trị bệnh là hãy cố gắng làm theo sự chỉ dẫn của bác sĩ điều trị để mau hồi phục và tiếp tục cuộc sống bình thường.

## “Tất cả chỉ là những thử thách nhất thời.”

Trước khi điều trị, có lần tôi hỏi bác sĩ nếu không chữa trị thì với tình trạng bệnh hiện tại tôi có thể sống được bao lâu. Sau lần đó, chồng tôi trách vì không có lý do gì để tôi từ chối chữa bệnh. Thứ nhất, tôi có niềm tin mãnh liệt vào đấng tối cao. Thứ hai, tôi có anh và tất cả anh chị em trong gia đình luôn sẵn sàng hỗ trợ tận tình... Anh sẽ thất vọng nếu tôi không chữa trị vì tôi đang thách thức niềm tin của chính mình. Tôi thực sự hối tiếc vì đã lỡ lời hỏi bác sĩ hôm đó.

Tôi muốn nhắn mạnh với tất cả những ai mang căn bệnh ung thư: hãy điều trị càng sớm càng tốt, hãy tin tưởng vào bác sĩ của mình, hãy đặt niềm tin vào đấng thiêng liêng mà mình đang thờ phượng. Đừng nghe theo lời đồn uổng này uổng nọ. Hãy thẳng thắn hỏi bác sĩ về các loại thuốc bổ trợ, quý vị sẽ có câu trả lời chính xác. Ngày nay trên Internet tràn lan những bài thuốc, loại lá có thể chữa bá bệnh kể cả ung thư. Theo tôi, đó là một loại tội ác vì đã làm cho người bệnh đang hoang

mang dễ dàng tin vào những điều vớ vẩn mà không chịu điều trị bệnh. Vô tình những bài báo này đã làm cho họ mất đi cơ hội được sống sót.

Trong thâm tâm sâu thẳm, tôi luôn luôn cảm tạ Thiên Chúa đã cho tôi sức khỏe của ngày hôm nay, cho dù tôi phải dùng thuốc thêm 10 năm nữa. Chúa đã dùng những đôi tay của bác sĩ, của y tá, những liều thuốc, của nền khoa học tiên tiến để cứu chữa những bệnh nhân ung thư trong đó có tôi.

Bên cạnh đó, tôi luôn cảm nhận mình may mắn vì có chồng luôn yểm trợ trên mọi phương diện, những anh, chị, em đã thương yêu chăm sóc và cầu nguyện cho tôi, những bạn bè xa gần đã động viên, thăm hỏi. Tất cả là động lực đã giúp tôi chiến thắng bệnh tật.

Tôi rất cảm ơn Hội Ung Thư Việt Mỹ - VACF đã hỗ trợ cho tôi rất nhiều trong thời gian điều trị bệnh, cả vật chất lẫn tinh thần. Những lời ân cần thăm hỏi, động viên đã làm tôi thấy VACF luôn luôn đồng hành với mình. Bên cạnh đó, nhờ những tài liệu về bệnh ung thư vú được VACF phát miễn phí, tôi đã đọc rất kỹ và thường xuyên, trong đó tôi tìm được nhiều câu trả lời cho những thắc mắc về bệnh của mình cũng như giúp tôi có những quyết định tinh táo cho việc điều trị bệnh.

Nếu bạn chẳng may bị chẩn đoán bệnh ung thư, hãy đến trực tiếp với VACF để được tư vấn, hỗ trợ kịp thời. Ngày nay ung thư không còn được xem là bệnh nan y, mà chỉ là những căn bệnh kinh niên khác, có thể chữa trị dù nhiều khó khăn. Có bệnh thì phải chữa, chắc chắn là như thế phải không mọi người? Giữ hy vọng và đừng e ngại nhé!

Cầu chúc tất cả luôn được bình an.



Dương Nguyễn



# SINH HOẠT SẮP ĐẾN

## THUYẾT TRÌNH HÀNG THÁNG

Thuyết trình trực tuyến qua Zoom về các vấn đề y tế và sức khỏe. Đặt câu hỏi với các bác sĩ khách mời cho nhiều chuyên khoa khác nhau. Ngày Thứ Sáu của tuần thứ 2 mỗi tháng.

### THAM GIA VÀ NHẬN QUÀ ĐẶC BIỆT!

Thứ Sáu, 15 tháng 1

Thứ Sáu, 12 tháng 3

Thứ Sáu, 16 tháng 4

Thứ Sáu, 14 tháng 5

Thứ Sáu, 11 tháng 6

## QUÝ VỊ VỪA BỊ CHẨN ĐOÁN

### UNG THƯ & KHÔNG BIẾT NÊN LÀM GÌ?

Nếu quý vị vừa nhận chẩn đoán hoặc đang trong giai đoạn điều trị, hãy liên lạc VACF để được giúp đỡ.

Chương trình HƯỚNG DẪN BỆNH NHÂN bao gồm phối hợp chăm sóc ung thư tại VACF cung cấp các nguồn thông tin tài liệu bằng tiếng Việt và phù hợp với văn hóa người Việt, giúp quý vị hiểu rõ về chẩn đoán của mình, các lựa chọn điều trị và những điều nên làm. Ngoài ra còn có các nguồn hỗ trợ tài chính\*, dịch vụ đưa đón và hỗ trợ tinh thần, đảm bảo đáp ứng các nhu cầu của bệnh nhân.

\*Cần hội đủ điều kiện tùy theo từng trường hợp cụ thể, vui lòng liên lạc với VACF tại [714.751.5805](tel:714.751.5805) để biết thêm chi tiết.

## VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

25 THÁNG 12  
LỄ GIÁNG SINH

1 THÁNG 1  
TẾT DƯƠNG LỊCH

12 THÁNG 2  
TẾT ÂM LỊCH

31 THÁNG 5  
LỄ MEMORIAL

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

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



**CANVAS**

IRB ID: SSG 2019-001

**NGHIÊN CỨU**

**HƯỚNG DẪN BỆNH  
UNG THƯ**



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

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

**THAM GIA TẠI NHÀ**

**714.751.5805  
INFO@VACF.ORG**

**\$40**

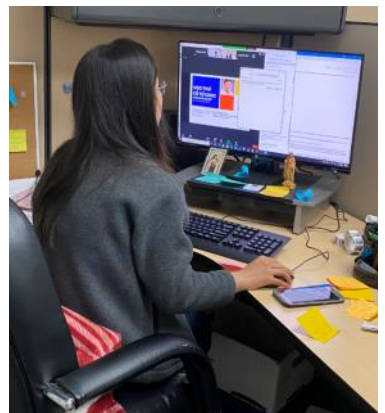
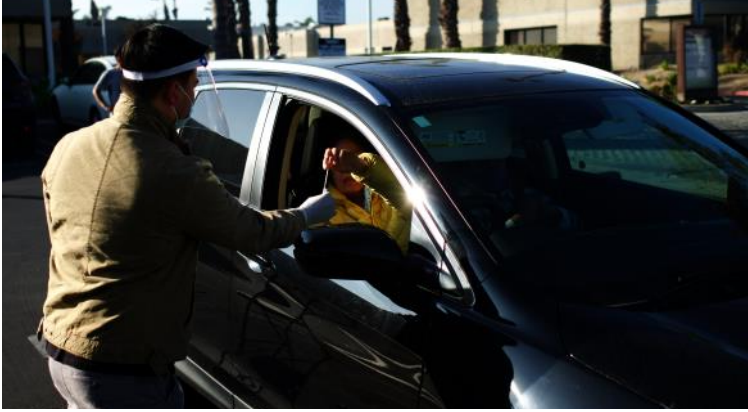
**TIỀN MẶT**

**GIÚP CHÚNG TÔI HIỂU THÊM VỀ NHU CẦU  
CỦA BỆNH NHÂN NGƯỜI VIỆT VỪA ĐƯỢC  
CHẨN ĐOÁN MẮC BỆNH UNG THƯ VÚ**

**QUÝ VỊ SẼ ĐƯỢC NHẬN PHẦN QUÀ CẢM ƠN  
CHO MỖI LẦN THAM GIA**

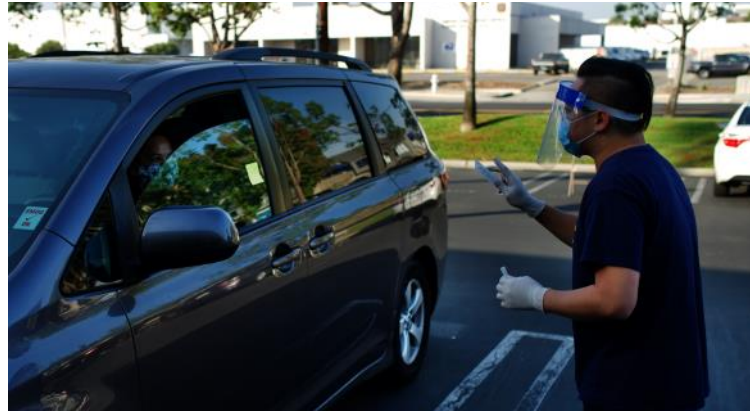


# SINH HOẠT VỪA QUA





# RECENT ACTIVITIES & EVENTS



# UNG THƯ 101: TRUY TÌM

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức về Ung Thư Việt Mỹ (VACF). 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 cao có thể cần được kiểm soát đặc biệt hơn. Tùy theo kết quả của những cuộc khám nghiệm đầu tiên, bác sĩ có thể có những lời khuyên khác cho những

		<b>ĐỘ TUỔI</b> 📌			
		<b>21-24</b>	<b>25-29</b>	<b>30-34</b>	<b>35-39</b>
<b>NỮ</b>	<b>Ung Thư Vú</b>	<b>Khám vú y tế (CBE) 3 NĂM 1 LẦN</b> Thường xuyên tự theo dõi sự thay đổi của vú			
	<b>Ung Thư Cổ Tử cung</b>	<b>Xét nghiệm Pap</b> <b>3 NĂM 1 LẦN</b>		<b>HC</b>	
<b>NAM &amp; NỮ</b>	<b>Ung Thư Gan</b>	<b>Xét nghiệm máu truy tìm viêm gan B và C **V</b>			
	<b>Ung Thư Đại Trực Tràng</b>	<b>LỐI SỐNG VÀ THÓI QUEN LÀNH MẠNH GIÚP GIẢM NGUY CƠ UNG THƯ</b>  Không hút thuốc Giữ cân nặng vừa phải Tập thể dục 75-150 phút mỗi tuần Ăn nhiều rau củ quả và các loại hạt Ăn ít thịt đỏ và đồ chế biến sẵn Hạn chế uống các loại rượu và bia Hiểu rõ bệnh sử gia đình và bản thân Khám sức khỏe và truy tìm định kỳ			
	<b>Ung Thư Thực Quản, Dạ Dày</b>				
	<b>Ung Thư Phổi</b>				
<b>NAM</b>	<b>Ung Thư Tuyến Tiền Liệt (Nhiếp Hộ Tuyến)</b>				

Nguồn: Để biết thêm thông tin về các loại ung thư khác nhau, vui lòng xem qua trang mạng của Hiệp Hội Ung Thư Mỹ tại [www.vacf.org](http://www.vacf.org)




# UNG THƯ THEO ĐỘ TUỔI

thức, đặc biệt về những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Những lời khuyên này dành cho những người có cơ hội trung bình bị ung thư. Những người có cơ hội kỳ khám kế tiếp. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	Trên 70
Khám vú y tế (CBE) và Quang tuyến vú (Mammogram) <b>MỖI NĂM 1 LẦN</b>						<b>**Siêu âm nếu cần</b>
Thường xuyên tự theo dõi sự thay đổi của vú						
Xét nghiệm Pap <b>3 NĂM 1 LẦN</b>					Ngưng truy tầm (nếu bình thường)	
<b>ĐẶC</b> Xét nghiệm cả Pap VÀ HPV <b>5 NĂM 1 LẦN</b>						
Viêm gan B mãn tính: theo dõi nồng độ AFP trong máu và siêu âm gan <b>6 THÁNG 1 LẦN</b>						
<b>TỐT NHẤT: Nội soi toàn thể ruột già (COLONOSCOPY) 10 NĂM 1 LẦN</b>						
Tìm máu trong phân (FIT hoặc FOBT) <b>MỖI NĂM 1 LẦN</b> , hoặc Xét nghiệm Multi-targeted stool DNA (MT-sDNA) <b>3 NĂM 1 LẦN</b> , hoặc Nội soi đoạn cuối của ruột già (Sigmoidoscopy) <b>5 NĂM 1 LẦN</b> , hoặc Chụp hình cắt lớp toàn thể ruột già (CT colonography) <b>5 NĂM 1 LẦN</b>						
<i>Các xét nghiệm trên nếu có dấu hiệu bất thường, phải làm nội soi toàn thể ruột già (colonoscopy)</i>						
<b>** Nội soi bao tử 2-3 NĂM 1 LẦN</b>						
<b>** Chụp CT cắt lớp với liều phóng xạ thấp (LDCT) MỖI NĂM 1 LẦN</b>						
Tham khảo bác sĩ về xét nghiệm PSA (Prostate-Specific Antigen) và khám hậu môn bằng ngón tay						

# CANCER 101: SCREENING

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers. This information is for educational purposes only and is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about the information you read, please contact your healthcare provider.

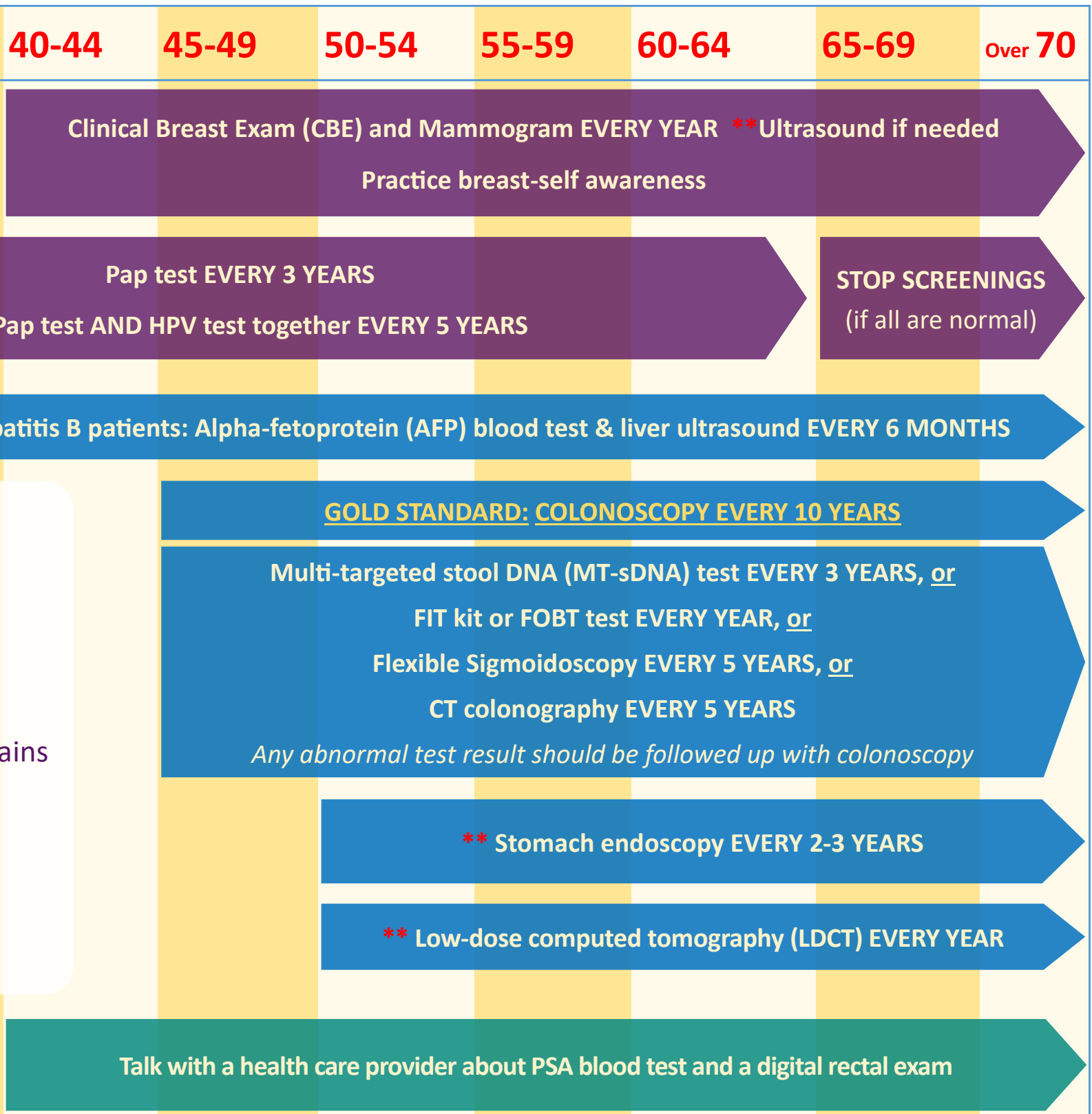
		AGE 	21-24	25-29	30-34	35-39
WOMEN	Breast Cancer		Clinical Breast Exam (CBE) EVERY 3 YEARS Practice breast-self awareness			
	Cervical Cancer		Pap test EVERY 3 YEARS			OR P
MEN AND WOMEN	Liver Cancer		Blood test: Hepatitis B and C panel **Chronic hep			
	Colorectal Cancer		HEALTHY LIFESTYLE CAN HELP REDUCE YOUR CANCER RISK  Do NOT smoke Maintain a healthy weight Exercise 75-150 minutes a week Eat more fruits, vegetables, and whole grains Limit red and processed meat Limit alcohol intake Know your risks and family history Get regular check-ups and screenings			
	Stomach Cancer					
	Lung Cancer					
	Prostate Cancer					
MEN	Prostate Cancer					

Source: For more information about various cancers, please visit the American Cancer Society at [www.cancer.org](http://www.cancer.org)



# SCREENINGS BY AGE

ancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that highlights different cancers. This educational series will complement the outreach and education. Please consult your healthcare provider.



**\*\* Recommended for those who are at higher risk or with family history**

# A MESSAGE FROM THE BOARD CHAIR

Dear Readers:

This year has been an extremely difficult time for all of us due to the COVID-19 pandemic. Many businesses and services must close or reduce their time and scope of work. However, recognizing that our community needs help more than ever, the Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) has decided to expand our scope of services and to change the ways to deliver services to meet the needs of our community.

Since the start of COVID-19, VACF has stopped seeing clients in our office; instead we strive to continue providing services by telephone, Facebook, email, drive through appointments; and carry out meetings and seminars via virtual communication technologies. VACF continues to provide cancer education on radio, television, and internet livestreaming, and Zoom seminars. We continue our supportive and navigation services to cancer patients, again using communication technology instead of face to face.

Responding to the need of the community, VACF started to distribute food and necessary items to the community at large periodically, and to cancer patients who request assistance on a regular basis. VACF also participates in helping the Vietnamese community to participate in Census 2020; and in the Orange County's effort to raise awareness and to improve compliance with safety measures against COVID-19. We continue to collaborate with local universities, hospitals, and other non-profit organizations in research and outreach efforts.

Despite the hardship we all have to endure this year, VACF's services have expanded, thanks to the trust and the support we receive from the Vietnamese community as well as other ethnic communities, our volunteers, our grantors, our benefactors, and our collaborators everywhere.

On behalf of VACF's Board of Directors and Staff, I would like to wish you all the best, and look forward to a New Year with hope, health and prosperity. Thank you all for your trust and support!

**Bichlien Nguyen, MD**

## **BOARD OF DIRECTORS**

**Thai Van Nguyen, MD.**

Secretary

**Khoi Q. Tang, MD**

**Bichlien Nguyen, MD**

Chair

**Alexandra Khanh Le, Esq.**

**Ofir Turel, PhD**

**Kathleen M.K. Nguyen**

Vice-Chair & Treasurer

**Derrick Nguyen, Esq.**

**Thomas Tri Quach, MD**

## **TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2**

# WORDS FROM THE VACF STAFF

Dear Community Members,

During this global pandemic, our staff has been juggling personal issues such as caring for our family members and helping our children navigate virtual school, while responding to the worries of our clients. Due to our continuous communication with our cancer patients, we were able to provide our clients with the emotional and mental support they needed. Our initial response to our cancer patients quickly grew into community support as well.

At the beginning of the pandemic time, our staff hunted for hand sanitizer, toilet paper, paper towels, rice, noodles, etc. for our clients. With the addition of emergency care packages and food distributions to our services, we have been able to meet the community needs for basic necessities. Although our support for cancer patients has led to supporting the general public, our focus still remains on cancer community. Cancer patients and survivors could schedule the most convenience pickup time such as when going out for treatment or doctor visit, as this would minimize their contact, thus risks. As a Thanksgiving special, VACF distributed and delivered over 120 turkeys with holiday gift bags for cancer patients and survivors.

Despite the personal struggles of our team during this pandemic, our dedication to our cancer patients and community remains the same. By continuing to converse with our cancer patients, we have been able to shift our services to meet their COVID-related needs and address their worries. Thank you for your continued support and donations during this time.

**Vietnamese American Cancer Foundation (VACF)**

**Becky Nguyen, MPA, MPH**

**Minhchau Pham, MPH**

**Dung Hua, MHA**

**Chloe Tran, MBA**

**Hailey Do, MPHc**

**Annie Luong**



# SERVICES

## OUTREACH & EDUCATION

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

## SCREENINGS

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

## PATIENT NAVIGATION

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

## CARE COORDINATION

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

# AMBASSADORS OF HOPE



**Cancer affects the body long-term,  
both physically and mentally.**

## HOPE & WELLNESS TOGETHER

**If you are a cancer patient, survivor, or caregiver of  
an individual with cancer, this program is for you!**

Join VACF to learn more about cancer survivorship, share experiences, make friends, and lift your mind and spirit.

- Learn from experts
- Practice stress reduction and life coping skills
- Join a community

Please contact VACF to learn more and register.

# STAY CONNECTED



714.751.5805



info@vacf.org



1480 AM | 5:30 PM  
Thurs. | Thứ Năm



www.vacf.org  
www.ungthu.org

## TOP 5 CANCERS FOR VIETNAMESE AMERICANS BY MORTALITY



Lung



Liver



Stomach



Colon



Breast  
(Females)



Pancreas  
(Males)

Source: California Cancer Registry, California Department of Public Health

# COVID-19 RESPONSE

## FOOD ASSISTANCE AND EMERGENCY CARE PACKAGES

APRIL - DECEMBER, 2020

1543 families AND 196 cancer patients and survivors

received over 6,000 PPE items (masks, gloves, hand sanitizers, hand soap, personal care items), more than 200,000 lbs fresh produce, meat, dairy, AND over 4266 boxes of mixed-produce and non-perishable food.



### We are CommUNITY!

As a cervical cancer survivor, a single mom and the only caregiver for my 5-year-old daughter, COVID-19 hit us so hard. No work, no school, being unemployed, staying at home and taking care of my child, we need support. We are struggling to pay rent and bills. The Pandemic Food Stamp is running out very fast within 2 months. Today, I found your food assistance post and received food. Thank you very much for the relief!

#### S. N., Cancer Survivor

Currently in chemotherapy for stage 4 lung cancer and taking care of my elderly father, I am so scared of going out to public places during this time. VACF made it convenient for me to receive food whenever I am in the area for treatment appointments.

#### M. D., Cancer Patient in Treatment

I just want to truly thank you for the Food Distribution your organization hosted today. It is with the sincerest of appreciation, we are grateful for your coordination and leadership in our community. We just want to let you know, we were able to share it and we are praying for your elite team. You guys are true angels! God bless you!

### THANKS TO THE IN-KIND AND FINANCIAL SUPPORTS FROM

(con't from page 4)

...

GAM & BE HOANG  
GBC BANK  
HOANG-YEN TRAN  
HONG NGUYEN  
HUNG & MAI NGUYEN  
HUONG T. NGUYEN  
JENNIE PHAM  
LEILANI BECK  
LISA NGUYEN  
KY DUYN HOUSE  
LIEN DO  
NETWORK TC  
NGOC MINH HUYNH  
NHU NGOC ONG  
OC HEALTH CARE AGENCY  
OFFICE OF SENATOR LING LING CHANG  
PHUOC & AI BUI  
QUYEN TRAN  
RAYMOND WONG  
READY REFRESH  
SAIGON CITY MARKETPLACE  
SORA PARK TANJASIRI  
ST. JOSEPH'S HOSPITAL  
SR. THUY TRAN  
TAM & KARYN LE  
TIFFANY KAAIKAMANU  
TOMMY LE  
TRICIA KIM  
TYREE NGO  
UCI CHAO FAMILY COMPREHENSIVE CANCER CENTER  
UNIVERSITY OF CALIFORNIA, LOS ANGELES  
UNITED WAY OC  
VIETNAMESE ALLIANCE CHURCH OF ORANGE  
WALMART  
MANY OTHER GENEROUS DONORS  
VACF'S WONDERFUL VOLUNTEERS

# LEND A HELPING HAND

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

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

## 1 | DONATION BY CHECK OR CASH

Please send cash or check contributions to:

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

Checks should be made payable to VACF

## 2 | DONATION BY CREDIT CARD

Please visit VACF's donation site at:

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

or call the VACF office at 714.751.5805.

## 3 | DOUBLE YOUR DONATION

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

## 4 | SHOP AT SAIGON CITY MARKETPLACE

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

## 5 | SHOP ONLINE AT AMAZONSMILE

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

## 6 | VOLUNTEER WITH VACF

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

Cancer  
**FIGHTERS**  
Circle

*Are you interested in supporting VACF  
on a regular basis?*

Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!**

Starting at \$20. (just a few cups of coffee) a month, your valuable donations help VACF sustain its health education, patient navigation, screenings, and cancer care guidance, **all free of charge.**

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

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

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

Thank you!



# REFLECTION CORNER

Late in 2017, the biopsy confirmed my diagnosis of breast cancer. At that moment, I was so scared to the point of numbness and speechless. My family doctor referred four oncologists for treatment. My husband and I chose Dr. Bich Lien since it would be easier to communicate in my preferred language.

On January 23, 2018, my surgeon removed a 0.9cm tumor from my breast. In the beginning of March, I started my first chemotherapy. I was very worried and prayed incessantly. The chemotherapy was not as terrible as described in the rumors. I experienced some dizziness, shortness of breath and loss of appetite... but overall, there was a desire to win the disease and to live healthily. By the end of June, I completed six cycles of chemotherapy then started doing radiation. Early September, I finished 35 radiation therapy sessions.

2018 was a special year for me. I was going through cancer treatment, but also traveled a lot. My husband planned our travels and relative visits to encourage me. Sharing this, I just wanted to remind those who are currently in treatment to follow the health care professionals' guidance for better recovery and back to the normal life.



**“All challenges are just transient.”**

Before treatment, I had asked the doctor how long I could live without treatment. After that, my husband seemed hurt because he could not think of any reason for me not treating my cancer: I have a very strong belief in God; he and our family members are always supportive of me... He would be disappointed if I did

not want treatment. That would mean I was challenging my beliefs. I really regret asking that question.

I would like to emphasize that for all those who have cancer, please treat it as soon as possible, trust your doctor, put your faith in the God you worship. Do not listen to the rumors about unproven cancer remedies. Talk your doctor directly about these supplementals, you will get the credible answers. Nowadays, the Internet is full of remedies and herbs that can cure everything even cancer. In my opinion, it is like a crime because it makes the vulnerable patients easily believe in nonsense and refuse treatments. These articles inadvertently make patients lose time and survival opportunity.

Deep down in my heart, I always thank God for giving me the health of today, even if I have to take medicine for another 10 years. God used the hands of doctors, nurses, medicine, and advanced science to help cancer patients including me.

In addition, I feel blessed because my husband always supports me in all aspects; my brothers and sisters who lovingly cared for and prayed for me; and my friends, near and far, who have encouraged me and visited me. All motivated and helped me win my cancer fight.

I am very grateful to the Vietnamese American Cancer Foundation (VACF) for their support during my treatment, both physically and mentally. Their kindness and encouragement made me feel that VACF is always with me every step of the way. Besides, thanks to the VACF free breast cancer educational materials. I have read very carefully and regularly, in which I found many answers to my questions about the disease and helped me to make the informed decisions for treatment.

If you are diagnosed with cancer, please contact VACF directly for timely advice and support. Today, cancer is no longer considered an incurable disease, but just another chronic disease which can take a little longer to treat than other diseases. Diseases need to be treated, right, everyone? Keep your hope and do not be afraid! Wishing you all the best.

Duong Nguyen

# UPCOMING EVENTS

## MONTHLY WEBINAR

Online webinar via Zoom on health related topics. Q&A sessions with health care experts in various specialties. Friday of second week of each month.

**JOIN AND RECEIVE SPECIAL GIFT!**

*Friday, January 15*

*Friday, March 12*

*Friday, April 16*

*Friday, May 14*

*Friday, June 11*

## YOU HAVE RECENTLY BEEN DIAGNOSED WITH CANCER AND DON'T KNOW WHAT TO DO NEXT?

If you have just received a diagnosis or are in the process of treatment, please contact VACF for assistance.

Our program provides linguistically-competent and culturally-sensitive resources, including educational materials to help you and your family understand more about different types of cancer, what to expect and what to do. The program includes linkages to financial assistance\*, transportation, post-diagnosis and emotional support. We are here for you!

\*Need to meet criteria, please contact VACF at [714.751.5805](tel:714.751.5805) for more details.

## OFFICE CLOSURES

FOR MORE DETAILS AND TO REGISTER, PLEASE CONTACT VACF:



714.751.5805

info@vacf.org

DECEMBER 25  
CHRISTMAS

JANUARY 1  
NEW YEAR'S DAY

FEBRUARY 12  
LUNAR NEW YEAR

MAY 31  
MEMORIAL DAY



**CANVAS**

IRB ID: SSG\_2019-001

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

**SURVEY AND INDIVIDUAL INTERVIEW**

**PARTICIPATE ONLINE**

**714.751.5805  
INFO@VACF.ORG**

**RESEARCH STUDY  
CANCER NAVIGATION**



**\$40**

CASH

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

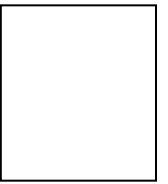
**RECEIVE A TOKEN OF OUR APPRECIATION FOR EACH ACTIVITY**

VIETNAMESE AMERICAN

CANCER FOUNDATION

17150 NEWHOPE STREET, #203

FOUNTAIN VALLEY, CA 92708




+


+

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

## STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

 17150 Newhope Street, Suite 203  
Fountain Valley, CA 92708

 714.751.5805

 1480 AM  
5:30 PM | Thursdays

 vacf.org | unghu.org

 info@vacf.org

 @VACFsocal

## COVID-19

2019 NOVEL CORONAVIRUS

### NGĂN DỊCH BỆNH!

1. Đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt
2. Giữ khoảng cách 6 feet với người khác
3. Rửa tay với xà bông trong 20 giây
4. Không dùng tay chạm vào mặt
5. Che mũi, miệng khi ho
6. Ở nhà nếu cảm thấy không khỏe



### HELP PREVENT!

1. Wear a mask or a face covering
2. Practice social distancing (6 feet apart)
3. Wash your hand with soap for 20 seconds
4. Do not touch your face
5. Cover your cough
6. Stay at home if you are sick

Liên lạc VACF để được hướng dẫn ghi danh XÉT NGHIỆM MIỄN PHÍ!

SCAN ME



DÙNG MÁY ẢNH ĐIỆN THOẠI QUÉT MÃ HÌNH VUÔNG ĐỂ THEO DÕI VACF FACEBOOK

