

Nhịp Cầu Hy Vọng Bridge of Hope

MÙA XUÂN | SPRING 2025



MỤC LỤC | IN THIS ISSUE:

COMBAT HATE WITH HOPE
GÓC TÂM SỰ | REFLECTION CORNER
SINH HOẠT SẮP ĐẾN | UPCOMING EVENTS
SỨC KHỎE TINH THẦN | MENTAL WELL-BEING
VIÊM GAN B | HEPATITIS B
UNG THƯ 101: UNG THƯ HẠCH LYMPHÔ | CANCER 101: LYMPHOMA



VACF
Vital Access Care Foundation

 info@vacf.org

 www.vacf.org

 714.751.5805

 714.751.5824

 @VACFsocal

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

Striving to improve the health and well-being of the community through education, research, advocacy, and service.

THÔNGIỆP TỪ HỘITĐỒNG QUẢN TRỊ

Kính thưa quý đồng hương:

Thay mặt ban quản trị và các nhân viên của VACF, tôi muốn dành chút thời gian để nhấn mạnh tầm quan trọng của sức khỏe toàn diện. Trong thế giới bận rộn ngày nay, chúng ta thường chỉ tập trung vào một số khía cạnh cụ thể của sức khỏe, chẳng hạn như ăn uống đúng cách hoặc tập thể dục đều đặn, nhưng khỏe mạnh không chỉ giới hạn ở sức khỏe thể chất. Sức khỏe toàn diện có nghĩa là chăm sóc sức khỏe thể chất, tinh thần, và cảm xúc của quý vị thông qua việc duy trì dinh dưỡng hợp lý, tập thể dục đều đặn, ngủ đủ giấc, quản lý căng thẳng, xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, và tìm kiếm sự giúp đỡ khi cần thiết.

Tại VACF, chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ quý vị trên từng bước đường. Dù quý vị đang muốn tìm hiểu thêm về các chủ đề sức khỏe khác nhau, tham gia vào nhóm hỗ trợ, hay nhận được tư vấn về các vấn đề sức khỏe cá nhân, VACF luôn ở đây để giúp đỡ.

Hãy tận dụng các nguồn hỗ trợ và chương trình mà VACF cung cấp. Tham gia các lớp học sức khỏe cộng đồng để tìm hiểu về các chủ đề khác nhau như sức khỏe tinh thần, an toàn cộng đồng, và ăn uống lành mạnh. Tham dự các buổi tập Khí Công và Dưỡng Sinh hàng tuần hữu ích cả về thể chất lẫn tinh thần, và gặp gỡ bạn bè mới. Giảm căng thẳng bằng cách tham gia lớp thủ công mỹ thuật. Và đừng quên ghi danh cho chương trình phát thực phẩm hàng tuần và hàng tháng để hỗ trợ cho hành trình ăn uống lành mạnh của quý vị.

Tôi cũng khuyến khích quý vị tham gia vào một trong các chương trình nghiên cứu mà VACF đang hợp tác với một trường đại học địa phương. Các chương trình này nhằm mục đích đóng góp vào các nghiên cứu có ý nghĩa, mang lại lợi ích cho cộng đồng của chúng ta. Ngoài ra, nếu quý vị đang gặp khó khăn về vấn đề nhà ở, xin đừng ngần ngại liên hệ với Hội để được hỗ trợ.

Nếu quý vị cảm thấy choáng ngợp hoặc không chắc chắn nên bắt đầu từ đâu trong hành trình chăm sóc sức khỏe, xin đừng ngần ngại liên lạc với VACF. VACF sẽ đồng hành cùng quý vị, cung cấp các tài nguyên và hỗ trợ cần thiết để quý vị có thể bắt đầu bước đầu tiên hướng đến một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn.

Hãy ưu tiên sức khỏe toàn diện, không chỉ cho chính bản thân mà còn cho gia đình và cộng đồng của chúng ta. Quý vị không đơn độc, và VACF luôn luôn ở đây để giúp quý vị.

Bác sĩ Nguyễn Bích Liên
Chủ tịch Hội đồng Quản trị
Vital Access Care Foundation-VACF
Hội Ưng Thư Việt Mỹ

HỘI ĐỒNG QUẢN TRỊ

Bích Liên Nguyễn, MD
Chủ tịch

Kathleen M.K Nguyễn
Phó Chủ tịch và Thủ Quỹ

Thái Vân Nguyễn, MD
Thư Ký

Cynthia Forsthoff, MD

Khôi Q. Tăng, MD

Nguyễn Hoàng Dũng, Esq.

Thomas Trí Quách, MD

Becky Nguyễn, MPH, MPA
Giám Đốc Điều Hành

ENGLISH STARTS PAGE 12

LỜI NHẮN TỪ VACF

Một Ngày Của Nhóm Hướng Dẫn Bệnh Nhân Ung Thư VACF

Ngay khi tôi mới vừa gác điện thoại xuống, máy lại reo vang. Khi bắt lên thì nghe “Cô ơi, cô.../ chú... muốn nói chuyện với một nhân viên của hội, cô có nhận điện thoại được không?” “Được, chuyển tới cho cô đi.”

Đó là một trong những cú điện thoại điển hình mà VACF (Hội Ung Thư Việt Mỹ) nhận được hằng ngày từ những bệnh nhân vừa mới nhận tin mình bị ung thư.

May mắn thay, những quý vị này có nơi để có thể tâm sự khi tìm đến VACF. Có cô bảo là bác sĩ của cô nói với cô gọi cho Hội để có người Việt nói chuyện với cô vì cô ấy không có thân nhân, bạn bè và nhất là cô ấy không nói được tiếng Anh.

Một chú khác thì nhờ người láng giềng nhắc mới sực nhớ ra mình đã từng đến tham gia các xét nghiệm truy tìm khi xưa khi xưa và được Hội hỗ trợ hết lòng khi đi xét nghiệm thời ấy. Nhưng thời gian trôi qua đến khi có bệnh ung thư mới phát hiện, đầu óc rối rắm khiến không nhớ phải tìm tới ai để được hỗ trợ tinh thần khi bắt đầu hóa trị.

Ở mãi tận miền bắc Cali bệnh nhân nhờ bệnh viện giới thiệu mới biết đến VACF. Ông chia sẻ gặp khó khăn về thể chất và tài chính trong khi trị liệu, cũng như niềm hạnh phúc vì có con cái hỗ trợ tinh thần và được làm ông ngoại của “ba công chúa.” Một bác nữa rất cao tuổi nhưng tâm hồn trẻ trung như tuổi thanh niên. Khi trò chuyện với bác qua điện thoại người nghe có thể “thấy” được nụ cười tươi của bác qua lời bác động viên mọi người giữ vững niềm tin và suy nghĩ tích cực.

Bệnh nhân ung thư người Việt tìm đến với Hội từ khắp mọi nơi, không chỉ ngay trong quận Cam hay các quận hạt lân cận, mà còn từ các tiểu bang láng giềng và xa xôi hơn nữa là mãi tận Việt Nam. Đa số bệnh nhân cảm thấy bàng hoàng, hụt hẫng khi biết tin mình có ung thư nơi nào đó trong người và tự hỏi bây giờ tôi phải làm gì, tôi còn sống được bao lâu nữa...? Có người cảm tưởng như mặt đất sụp đổ dưới chân họ. Người khác thì giữ kín, tự mình tìm hiểu thêm về bệnh tình và cách chữa trị thích hợp. Nhiều thân nhân cầu cứu họ phải làm sao khi người nhà không chịu điều trị hoặc cố gắng tìm thông tin hữu ích cho cha mẹ, anh chị em của mình. Có bệnh nhân không những chỉ lo trị ung thư cho chính mình mà trong thời gian đại dịch, còn phải đối phó với gia đình vì gia đình không tin vào chích ngừa COVID-19 và những nguy cơ lây nhiễm COVID-19 người bệnh có thể gặp phải trong thời gian điều trị. Cứ như thế, rất nhiều câu hỏi đã được đặt ra cho VACF và tất cả đều được nhân viên tận tình hướng dẫn và các bác sĩ thiện nguyện của hội trả lời thấu đáo.

Một số không nhỏ các cô chú anh chị sau khi trị liệu xong liền xoay ra tiếp tay với VACF để hỗ trợ tinh thần cho bệnh nhân mới có chẩn đoán ung thư qua vai trò sứ giả của niềm hy vọng. Họ chia sẻ kinh nghiệm chữa trị của mình, cảm thông những lo âu và gieo niềm hy vọng đến từng người bạn đồng bệnh mới. Mọi người hỗ trợ tinh thần lẫn nhau qua các cuộc điện thoại riêng sau khi đã được Hội giới thiệu cho nhau. Họ còn đến gặp mặt nhau hàng tháng qua nhóm hỗ trợ. Những giọt nước mắt đau khổ lúc ban đầu dần dần được thay thế bằng tiếng cười rộn ràng trong những lần gặp mặt sau đó. Nhóm hướng dẫn bệnh nhân chân thành cảm ơn sự tham gia và ủng hộ tinh thần của quý vị cho nhóm.

Và VACF không thể thực hiện các việc kể trên nếu không có sự đồng hành và ủng hộ nhiệt thành của quý đồng hương và cộng đồng trong hành trình hỗ trợ bệnh nhân ung thư.

- Nhóm Hướng Dẫn Bệnh Nhân VACF

TỔNG KẾT 2024

15,833

khách hàng

282

người bệnh ung thư

PHỐI HỢP CHĂM SÓC SỨC KHỎE

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

2,499

hướng dẫn
phòng ngừa
& truy tìm

ung thư vú & cổ tử cung
viêm gan B & C (gan)
ung thư ruột
ung thư da
COVID-19 và cúm

HƯỚNG DẪN

40,546 liên kết & theo dõi
đến các dịch vụ

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

TRỢ GIÚP

2,982 hỗ trợ tinh thần
người cùng hoàn cảnh

5,013 hướng dẫn chăm sóc
các bệnh mãn tính

9,880 dịch vụ hỗ trợ
gia đình

20,657 phần hỗ trợ
thực phẩm

3,377 chuyển xe đưa đón
người bệnh ung thư



TIẾP CẬN

+



PHỔ BIẾN
KIẾN THỨC

279,964

thành viên cộng đồng
nâng cao nhận thức

17,260

người tham dự và tìm hiểu

462

buổi thuyết trình & lớp học về
sức khỏe tại nhiều nơi & qua mạng



trung tâm cộng đồng



chùa



hội chợ y tế



cơ sở giảng dạy



nhà thờ



chợ, siêu thị

DỊCH VỤ

HƯỚNG DẪN TOÀN VỆN VỀ UNG THƯ

- Tài liệu sức khỏe/hướng dẫn và hội thảo
- Truy tìm
 - * Chụp quang tuyến vú và khám phụ khoa
 - * Khám vú y tế
 - * Ung thư ruột: thử máu trong phân miễn phí
- Hướng dẫn bệnh nhân và phối hợp chăm sóc
 - * Tư vấn, tham khảo ý kiến với các bác sĩ thiện nguyện
 - * Xin thuốc miễn phí hoặc chi phí thấp
 - * Liên kết với các phương pháp chẩn đoán & điều trị
- Hỗ Trợ
 - * Các lớp hy vọng và mạnh khỏe cùng nhau
 - * Nhóm hỗ trợ hàng tháng
 - * Hỗ trợ riêng từng cá nhân

TIẾP CẬN, NÂNG CAO NHẬN THỨC & HƯỚNG DẪN

- Hội thảo và lớp đào tạo
- An toàn cộng đồng
 - * Huấn luyện an toàn & hoạt động cộng đồng
- Tài nguyên và tiếp cận với:
 - * Trợ giúp thực phẩm hàng tuần
 - * Trợ giúp thực phẩm hàng tháng
 - * Tư vấn ghi danh bảo hiểm y tế và trợ cấp xã hội qua - Covered California và BenefitsCal
 - * Dịch và giải thích ngôn ngữ
 - * Trợ giúp pháp lý, dịch vụ đưa đón, dịch vụ xã hội, và tài nguyên cộng đồng
 - * Sức khỏe tâm lý và tinh thần

NGHIÊN CỨU SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

- ALL OF US: Tham gia cùng một triệu người chia sẻ thông tin giúp thay đổi tương lai của ngành y tế.

PHÁT TRIỂN CỘNG ĐỒNG

- Phát triển cơ hội công bằng về sức khỏe, nhà ở và chăm sóc dài hạn cho cộng đồng Á Châu Thái Bình Dương.

SINH HOẠT SẮP ĐẾN

THUYẾT TRÌNH HÀNG THÁNG

Thuyết trình tại văn phòng và qua Zoom về các vấn đề y tế và sức khỏe. Đặt câu hỏi với các bác sĩ khách mời với nhiều chuyên môn khác nhau.

THỨ SÁU tuần cuối cùng mỗi tháng.

25 tháng 4	25 tháng 7
30 tháng 5	29 tháng 8
27 tháng 6	26 tháng 9

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Tiệc Bước Chân Hy Vọng

31 Tháng 5, 2025; White Palace #2

Hội Chợ Tài Nguyên Cộng Đồng

20 Tháng 7, 2025; St. Norbert

Quà TỰU Trường Cho Bé

Tháng 8, 2025; VACF

LỚP CHĂM SÓC SỨC KHỎE CỘNG ĐỒNG

Tìm hiểu về các chủ đề khác nhau, từ tầm soát ung thư và sức khỏe tinh thần đến ăn uống lành mạnh.

Quý vị có thể liên lạc đặt hẹn cho bản thân hoặc theo nhóm (tiếng Anh, tiếng Tây Ban Nha, hoặc tiếng Việt)

TỦ THỰC PHẨM GIA ĐÌNH

THỨ BA đến THỨ SÁU hàng tuần.

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

Lấy hẹn tại đây: tinyurl.com/vacfpantry

NHÓM HỖ TRỢ HÀNG THÁNG

Họp trên Zoom hoặc tại văn phòng 10 AM—12PM vào mỗi **THỨ BẢY** tuần thứ hai mỗi tháng.

12 tháng 4	12 tháng 7
10 tháng 5	9 tháng 8
14 tháng 6	13 tháng 9

TRỢ GIÚP THỰC PHẨM HÀNG THÁNG

Drive-thru dành cho tất cả quý đồng hương. Liên lạc trước sẽ được ưu tiên. Số lượng có hạn.


THỨ BẢY tuần đầu tiên mỗi tháng (trừ ngày lễ)

CHỈ PHÁT THEO HẸN!

5 tháng 4	12 tháng 7
13 tháng 5	2 tháng 8
7 tháng 6	6 tháng 9

LƯU Ý: LỊCH SINH HOẠT CÓ THỂ THAY ĐỔI

LIÊN LẠC

 714.751.5805

 info@vacf.org

 Little Saigon Radio 1480 AM
5:25 PM | Thứ Năm

 www.vacf.org
www.ungthu.org

  @vacfsocal

VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA

Lễ Tưởng Niệm

Thứ Hai 26 tháng 5, 2025

Lễ Độc Lập

Thứ Sáu 4 tháng 7, 2025

Lễ Lao Động

Thứ Hai 1 tháng 9, 2025

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 vị 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:

VACF

17150 Newhope St. #201

Fountain Valley, CA 92708

Vui lòng 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 | NHÂN ĐÔI SỰ BẢO TRỢ

Nhiều cơ sở thường có các chương trình bảo trợ dựa trên lòng hảo tâm của các nhân viên. 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 | 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 email 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 \$24.00 (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, quý vị hãy gửi thư điện tử (email) đến 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.

Cuc Thi Nguyen

Di Ba Vo

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

GÓC TÂM SỰ

Thời gian thắm thoát trôi qua rất nhanh. Tôi đã ở California mười năm. Lúc qua Mỹ tôi đã bị bệnh ung thư vú, đã phẫu thuật và điều trị khỏe mạnh. Tôi sống và làm việc bình thường. Tôi sống lạc quan, vui vẻ vì bác sĩ nói 80% là tinh thần, 20% là thuốc. Hai năm vừa qua tôi lại phát hiện ra mình lại bị ung thư tuyến tụy, và tôi cũng đã phẫu thuật lần hai rồi xạ trị. Hôm nay đã khỏe.



Một hôm đi bác sĩ điều trị ung thư của tôi, tình cờ gặp một chị bệnh nhân, chị đã giới thiệu Hội Ung Thư Việt Mỹ. Hội có Bác sĩ Bích Liên rất tốt với bệnh nhân ung thư, bác sĩ hay lên đài giải thích căn bệnh ung thư vú mà hiện phụ nữ mình hay bị bệnh này.

Tôi đã đến Hội Ung Thư Việt Mỹ, gặp được các chị Thùy Dương, chị Kim rất vui vẻ và chỉ dẫn động viên tôi vượt qua bệnh tật. Mỗi tuần tôi được chị Dương gọi điện thoại đến nhận thực phẩm, tôi cảm thấy rất vui, vì những món thực phẩm trong đó chứa đầy tình cảm...

Tôi đến Hội gặp được các anh chị em cùng bệnh ung thư như tôi, cùng nhau trò chuyện, trao đổi bệnh tình của nhau, nên rất vui vẻ, gần gũi, chỗ bệnh tình như tan biến mất.

Tôi thành thật cảm ơn Hội Ung Thư Việt Mỹ đã giúp cho những bệnh nhân ung thư như tôi có nơi sinh hoạt, trò chuyện về sức khỏe bệnh tình, nên tôi cảm thấy lạc quan, vui vẻ, vượt qua căn bệnh này....

Thành thật cảm ơn,
Trang Lê

NHÂN VIÊN VACF

Becky Nguyễn, MPH, MPA
Executive Director

Dung Hứa, MHA
Director of Programs

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyễn
Dương Nguyễn

Giang Phạm
Hailey Hương Đỗ, MPH

Hennie Nguyễn
Jaimee Doãn

Justine Võ

Kim Phạm, MS
Kim Van Der Ham

Minh Đào
Quý Lê

Quỳnh Đỗ

Tammy Lindberg

Tú Đỗ

Veronica Valenzuela

COMBAT HATE WITH LOVE


Chương Trình Tài Trợ Bồi Sở Dịch Vụ Xã Hội California (CDSS)

Với sự gia tăng của tội ác và hành động thù ghét ở Hoa Kỳ, việc chống lại sự thù ghét và bảo vệ những người xung quanh là điều quan trọng. Khi gặp phải ai đó đang bị quấy rối, quý vị có thể giúp đỡ nạn nhân bằng cách lên tiếng và báo cáo.

HÃY LÊN TIẾNG TRƯỚC CÁC HÀNH VI THÙ GHÉT!

Tội ác vì thù ghét phải được tố cáo nhanh chóng để đưa ra thông điệp cho công chúng rằng sự thù ghét sẽ không được khoan nhượng. Để báo cáo tội ác, vui lòng:

 Liên kết đến biểu mẫu trực tuyến <https://hatecrime.211oc.org/>

 Gọi số 714.480.6580

 Email: emailochateactivity@211oc.org

 Nhấn OCHATEACTIVITY đến số 898211

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về vấn đề này và chung sức tạo nên một cộng đồng tốt đẹp?
Vui lòng liên lạc VACF tại số (714) 751-5805 để nhận thông tin về các lớp và sinh hoạt liên quan sắp tới.

SỨC KHỎE TINH THẦN

Chương Trình Tài Trợ Bồi Sở Y Tế Quận Cam

SỨC KHỎE TINH THẦN LÀ GÌ?

Tổ Chức Y Tế Thế Giới định nghĩa sức khỏe tinh thần là trạng thái cảm xúc, tâm lý và đời sống xã hội của một người. Sức khỏe tinh thần có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ, cảm nhận và hành động của quý vị. Sức khỏe tinh thần cũng ảnh hưởng đến cách quý vị xử lý căng thẳng, cảm thông với người khác, và đưa ra những quyết định trong cuộc sống. Bất kỳ ai cũng có thể gặp vấn đề về sức khỏe tinh thần, 1 trong 5 người Mỹ sẽ trải qua một vấn đề sức khỏe tinh thần nào đó trong năm. Khoảng 19.1% người trưởng thành mắc chứng rối loạn lo âu trong năm qua.



TÀI NGUYÊN HỖ TRỢ SỨC KHỎE TINH THẦN TẠI QUẬN CAM



NAMI ORANGE COUNTY

(714) 544-8488

Warmline: (714) 991-6412

www.namioc.org

Info@namioc.org

HỘI UNG THƯ VIỆT MỸ (VACF)

(714) 751-5805

www.vacf.org

mentalhealth@vacf.org

OC LINKS

(855) OC-LINKS

(855) 625-4657

www.ochealthinfo.com

CALHOPE WARMLINE

(833) 317-4673

www.calhope.org

TRUNG TÂM Y TẾ SOUTHLAND

(714) 620-7001

www.southlandintegrated.org

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Call or text: 988

www.988lifeline.org

Quý vị muốn tìm hiểu thêm về sức khỏe tinh thần?
Vui lòng gọi (714) 751-5805 hoặc email mentalhealth@vacf.org.

VIÊM GAN B

VIÊM GAN B LÀ GÌ?

Viêm gan B là một bệnh nhiễm trùng gan có thể phòng ngừa bằng vắc-xin, do vi-rút HBV gây ra. HBV lây truyền khi máu, tinh dịch hoặc các chất dịch cơ thể khác từ người nhiễm vi-rút xâm nhập vào cơ thể của người chưa bị nhiễm. Viêm gan B có thể dao động từ một bệnh cấp tính nhẹ, ngắn hạn kéo dài vài tuần đến một bệnh nhiễm trùng mãn tính, nghiêm trọng kéo dài lâu dài.

NHỮNG LOẠI VIÊM GAN

Viêm Gan B Cấp Tính:

Viêm gan B cấp tính là một căn bệnh ngắn hạn xảy ra trong vòng 6 tháng đầu sau khi tiếp xúc với HBV. Một số người bị viêm gan B cấp tính không có triệu chứng hoặc chỉ bị bệnh nhẹ. Viêm gan B cấp tính có thể dẫn đến nhiễm trùng suốt đời được gọi là viêm gan B mãn tính.

Viêm Gan B Mãn Tính:

Viêm gan B mãn tính là tình trạng nhiễm vi-rút viêm gan B suốt đời. Nếu viêm gan B mãn tính không được điều trị, có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, bao gồm tổn thương gan, xơ gan, ung thư gan và thậm chí tử vong.

DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG CỦA VIÊM GAN B LÀ GÌ?

- Đau ở vùng dạ dày, còn gọi là vùng bụng
- Nước tiểu sẫm màu
- Sốt
- Đau khớp
- Chán ăn
- Khó chịu ở dạ dày và nôn mửa
- Mệt mỏi và kiệt sức nghiêm trọng
- Vàng da, tức là tình trạng vàng tròng trắng mắt và da
- Phân màu xám

VIÊM GAN B LÂY LAN NHƯ THẾ NÀO

Viêm gan B có thể lây truyền qua máu, tinh dịch, và chất dịch.

- Tiếp xúc với máu hoặc chất dịch cơ thể của người bị nhiễm bệnh như dùng chung kim tiêm, ống tiêm, hoặc dụng cụ y tế/nha khoa không được khử trùng

- Quan hệ tình dục với người bị nhiễm bệnh.
- Trong quá trình sinh sản người mẹ bị nhiễm bệnh: nguyên nhân truyền phổ biến nhất trong cộng đồng người Việt

Viêm gan B **KHÔNG** lây lan qua:

- Thức ăn, nước hoặc không khí
- Chạm và hôn
- Dùng chung ly hoặc đồ dùng

AI NÊN ĐI XÉT NGHIỆM CHO VIÊM GAN?

Các khuyến nghị phòng ngừa viêm gan B của CDC:

- Tất cả mọi người 18 tuổi trở lên ít nhất một lần trong đời.
- Người đang mang thai cho mỗi thai kỳ, bất kể tình trạng chủng ngừa.
- Tất cả mọi người bất kể độ tuổi nếu họ có rủi ro.

CÁC LỰA CHỌN VẮC-XIN VIÊM GAN B

Vắc-xin viêm gan B là cách an toàn và hiệu quả để ngăn ngừa nhiễm trùng viêm gan B. Vắc-xin được tiêm dưới dạng:

- 2 Liều: mỗi liều được tiêm cách nhau một tháng
- 3 Liều: liều thứ 2 nên được tiêm ít nhất một tháng sau liều đầu tiên. Nên tiêm liều thứ 3 ít nhất 2 tháng sau liều thứ 2 và ít nhất 4 tháng sau liều thứ nhất.

Điều quan trọng là phải biết sự thật về vắc-xin viêm gan B:

- Vắc-xin sẽ **KHÔNG** có tác dụng đối với những người đã mắc bệnh viêm gan B.
- Quý vị **KHÔNG THỂ** bị nhiễm viêm gan B từ vắc-xin vì vắc-xin không chứa vi-rút sống.

UNG THƯ 101: UNG THƯ HẠCH LYMPHÔ

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

Ung thư hạch lymphô là một loại ung thư máu ảnh hưởng đến hệ thống miễn dịch.

Có hai loại: ung thư lymphô Hodgkin và ung thư lymphô không Hodgkin.

CÁC LOẠI UNG THƯ HẠCH LYMPHÔ

- **Ung Thư Hạch Hodgkin:** Một loại ung thư máu phát triển trong hệ bạch huyết từ các tế bào lymphô. Ung thư hạch Hodgkin được phân biệt bởi sự hiện diện của một tế bào lymphô bất thường có tên là tế bào Reed-Sternberg.
- **Ung Thư Hạch Không Hodgkin:** Một loại ung thư máu phát triển trong hệ bạch huyết từ các tế bào lymphô, một loại bạch cầu giúp cơ thể chống lại nhiễm trùng.

TRIỆU CHỨNG

- Một số dấu hiệu phổ biến của ung thư hạch Hodgkin và ung thư hạch không Hodgkin có thể bao gồm:
 - Sưng nhưng không đau ở một hoặc nhiều hạch bạch huyết ở cổ, nách hoặc háng mà không khỏi sau vài tuần.
 - Mệt mỏi kéo dài, cảm thấy rất mệt ngày này qua ngày khác ngay cả khi đã ngủ đủ giấc.
 - Sốt trên 103°F trong hơn 2 ngày hoặc sốt tái đi tái lại.
 - Đổ mồ hôi đêm.
 - Hụt hơi.
 - Sụt cân không rõ nguyên nhân.

YẾU TỐ NGUY CƠ

- Hệ miễn dịch suy yếu.
- Tiền sử gia đình: Những người có cha mẹ, anh chị em ruột, hoặc con cái mắc bệnh ung thư hạch lymphô có nguy cơ cao hơn với căn bệnh này.

- **Nhiễm trùng cụ thể:** Một số loại nhiễm trùng làm tăng nguy cơ phát triển bệnh ung thư hạch lymphô.
 - Ví Dụ: Epstein-Barr Virus, Helicobacter pylori, và HIV
- **Tuổi tác:** Một số loại ung thư hạch lymphô phổ biến hơn ở thanh thiếu niên và người trẻ tuổi. Những loại khác thường xảy ra ở người trên 55 tuổi.

ĐIỀU TRỊ

- Các phương pháp điều trị ung thư hạch lymphô có thể khác nhau tùy thuộc vào loại ung thư hạch lymphô bạn mắc phải, mức độ lan rộng của bệnh (giai đoạn của bệnh) và liệu bạn có triệu chứng hay không. Các phương pháp điều trị ung thư hạch lymphô bao gồm:
 - Hóa Trị
 - Xạ Trị
 - Liệu pháp nhắm mục tiêu

NGHIÊN CỨU ALL OF US VÀ TƯ VẤN DI TRUYỀN

Chương trình nghiên cứu All of Us của Viện Sức Khỏe Quốc Gia Hoa Kỳ có báo cáo di truyền về 59 gen khác nhau cho những người tình nguyện tham gia, bao gồm các gen làm tăng nguy cơ ung thư. Ngoài ra, những ai có kết quả báo cáo mang gen nguy cơ sẽ được xét nghiệm DNA và tư vấn di truyền hoàn toàn MIỄN PHÍ và bảo mật.

Để biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc 714.751.5805 hoặc vào trang mạng www.joinallofus.org/vacf.

Nguồn: Cleveland Clinic (my.clevelandclinic.org/), Mayo Clinic (mayoclinic.org)

Sinh Hoạt Vừa Qua



BƯỚC CHÂN HY VỌNG—STEPS OF HOPE

Kính Mời Quý Vị Tham Dự Buổi Tiệc

Bước Chân Hy Vọng

LẦN THỨ 27

Thức Ăn Ngon | Rút Thăm Trúng Thưởng | Văn Nghệ Đặc Sắc

Một tiệc ăn trưa gây quỹ hỗ trợ và đoàn kết trong
cuộc chiến đấu với ung thư.

Thứ Bảy, Ngày 31 Tháng 5
12 giờ trưa

White Palace #2
5015 W Edinger Ave,
Santa Ana, CA 92704



VACF
Vital Access Care Foundation

JOIN US!

An afternoon to show support and
solidarity for the cancer fighting
journey.

Sponsorship and advertisement
opportunities are available.

Special rates for family, friends, and
supporters. Complimentary for
cancer patients and survivors.

Xin liên lạc Hội để nhận vé hoặc mua
vé tham dự. Vé dành cho bệnh nhân
và người đã bị ung thư là miễn phí.

Email info@vacf.org,
or call (714) 751-5805

A MESSAGE FROM OUR BOARD

Dear Community Members,

On behalf of VACF's Board of Directors and staff, I want to take a moment to emphasize the importance of whole-body health. In today's busy world, we often focus on specific aspects of our well-being, such as eating right or exercising, but wellness goes far beyond one's physical health. Whole-body health means caring for your physical, mental, and emotional health by maintaining proper nutrition, regular exercise, quality sleep, managing stress, fostering connections, and seeking help when needed.

At VACF, we are here to support you every step of the way. Whether you are looking to learn more about various health topics, join a support group, or get personalized guidance for your health concerns, VACF is here to help.

At VACF, we invite you to take advantage of the many resources and programs we offer. Join our community wellness classes to learn more about various health topics such as mental health, community safety, or healthy eating. Attend our weekly Qigong classes to get in some exercise that benefits both your body and mind and meet new peers. De-stress by attending our arts and crafts class. And don't forget to sign up for our weekly food pantry and monthly food distribution program to support your journey toward healthy eating.

If you're interested, we also encourage you to participate in one of the research programs we are collaborating on with a local university. These programs aim to contribute to meaningful studies that benefit our community. And if you're experiencing housing concerns, please don't hesitate to reach out to us for assistance.

If you've been feeling overwhelmed or unsure about where to start on your journey to wellness, please do not hesitate to reach out to our team. Our team is here to walk alongside you, providing the resources and support you need to take the first step toward a healthier, happier you.

Let's prioritize whole-body health, not just for ourselves but for our families and our community. You are not alone, and we are here to help.

Bichlien Nguyen, M.D.
Chair of the Board of Directors
Vital Access Care Foundation (VACF)

BOARD OF DIRECTORS

Bichlien Nguyen, MD
Chair

Kathleen M.K. Nguyen
Vice-Chair & Treasurer

Thai Van Nguyen, MD
Secretary

Cynthia Forsthoff, MD

Derrick Nguyen, Esq.

Khoi Q. Tang, MD

Thomas Tri Quach, MD

Becky Nguyen, MPH, MPA
Executive Director

TIẾNG VIỆT TRANG SỐ 2

A MESSAGE FROM OUR STAFF

A Day In the Life of the Cancer Support Team

Just as I put the phone down, it rings again. As I pick up the phone, I hear, "Hello, there is a client on the line that would like to speak with a staff from the cancer support team. Can you take the call?" "Yes, please transfer it to me."

This is a typical call that the Vital Access Care Foundation (VACF), also known as the Vietnamese American Cancer Foundation, receives from clients who have just been diagnosed with cancer.

Fortunately, VACF is a place where they can find someone to talk to. One client shared that her doctor told her to call VACF because she had no relatives or friends and, most importantly, she could not speak English.

Another gentleman initially felt overwhelmed and unsure where to turn for emotional support when he was diagnosed with cancer and began chemotherapy. It wasn't until his neighbor reminded him about VACF that he recalled attending a cancer screening event hosted by them some time ago.

A patient from Northern California learned about VACF through a hospital referral. He shared his physical and financial struggles during treatment, as well as his happiness in having the support of his children and the joy of being a grandfather to "three princesses."

Another elderly man, despite his age, had a youthful spirit. Talking to him over the phone, one could almost "see" his bright smile as he encouraged others to stay positive and keep the faith.

Vietnamese cancer patients reach out to VACF from everywhere, not just in Orange County or nearby areas but also from neighboring states, distant locations, and even from Vietnam. Most patients feel shocked and devastated when they receive a cancer diagnosis, wondering, "What should I do now? How much longer do I get to live?" Some feel as if the ground has crumbled beneath them. Others keep their diagnosis to themselves, researching treatments on their own. Many family members seek help from VACF, asking what to do when their loved ones refuse treatment or searching for useful information to support their parents or siblings.

Some patients are not only worried about their own cancer treatment but, during the pandemic, also had to deal with family members who did not believe in COVID-19 vaccinations, raising concerns about infection risks during their treatment. So many questions have been directed to VACF, and all have been carefully answered by the dedicated staff and volunteer doctors of the organization.

A significant number of individuals, after completing their treatment, turn around and give back by supporting new cancer patients as "Ambassadors of Hope." They share their treatment experiences, empathize with the worries of newly diagnosed patients, and spread hope to others facing the same battle. Through private phone calls, after being connected by VACF, they offer each other emotional support. They also meet monthly through the support group. The tears of sorrow at the beginning gradually transform into laughter during later meetings. The patient support group sincerely appreciates the participation and encouragement from everyone involved.

And VACF could not carry out these efforts without the companionship and wholehearted support of the community on this journey to assist cancer patients.

- Cancer Support Team (VACF)

Hội Ung Thư Việt Mỹ

2024 IMPACT

15,833

clients

282

cancer patients

CARE COORDINATION

☑ financial ☑ medical ☑ social ☑ mental

2,499

screening
& prevention

breast & cervical cancer
hepatitis B & C (liver)
colorectal cancer
skin cancer
COVID-19 & Flu

NAVIGATION

40,546 referrals & linkages

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

ASISTANCE

2,982 peer support sessions

5,013 chronic disease management

9,880 family support services

20,657 food assistance provided

3,377 trips for cancer patients



OUTREACH + EDUCATION

55 radio shows

35 TV & newspaper

169 distribution & screenings

92 outreach activities

279,964

media footprints

17,260

community members engaged and educated

462

health classes, community trainings and webinars

community centers



temples



health fairs



educational institutions



churches



supermarket

CORE SERVICES

CONTINUUM OF CANCER CARE

- Educational materials & workshops
- Screenings (free or low cost)
 - * Mammograms and pap smears
 - * Clinical breast exam events
 - * Colorectal cancer screenings
- Patient navigation & care coordination
 - * Counseling or consultation with a volunteer doctor
 - * Free or low-cost medication programs
 - * Linkages to diagnostic and treatment options
- Survivorship & peer support
 - * Hope and Wellness Together series
 - * Monthly support group
 - * One-on-one support

OUTREACH, EDUCATION & NAVIGATION

- Educational workshops & trainings
- Wellness & Healing
 - * Safety training & community healing activities
- Resources and access to:
 - * Weekly food pantry
 - * Monthly food distribution
 - * Health insurance and public benefits—Covered California and BenefitsCal
 - * Language interpretation & explanation services
 - * Legal assistance, transportation, social services, & community resources
 - * Mental health services

RESEARCH ENGAGEMENT

- **ALL of US:** Join the millions of people to change the future of health.

EQUITY, COALITION & COMMUNITY BUILDING

- Ensure just opportunities to health, housing, and long-term care for the AANHPI community.

UPCOMING EVENTS

MONTHLY WORKSHOPS

Workshops hosted in-person and over Zoom on health related topics. Q&A sessions with health care experts in various specialties.

Last FRIDAY of each month (except for holidays)

25 April

30 May

27 June

25 July

29 August

26 September

UPCOMING EVENTS

Steps of Hope

May 31, 2025; White Palace #2

Community Resource Fair

July 20, 2025; St. Norbert Church

Back To School Distribution

August 2025; VACF Office

COMMUNITY WELLNESS

LABS

Learn about various topics, ranging from cancer screening and mental health to healthy eating.

Information provided in English, Spanish & Vietnamese

WEEKLY FOOD PANTRY

Held every TUESDAY to FRIDAY afternoons. Limited quantities— BY APPOINTMENT ONLY. Book an appointment at tinyurl.com/vacfpantry

MONTHLY FOOD DISTRIBUTION

Drive-thru food distribution for all community members on the first SATURDAY of each month

*(except holidays or otherwise specified)

Limited quantities and appointments preferred.

First come, first serve. ITEMS MAY VARY.

5 April

13 May

7 June

12 July

2 August

6 September

MONTHLY SUPPORT GROUPS

In-person and Zoom support group hosted every second SATURDAY of each month

(except for holidays)

12 April

10 May

14 June

12 July

9 August

13 September

Para obtener ayuda en Español, llame al 714.751.5805 ext. 1004

CONTACT US



714.751.5805



info@vacf.org



Little Saigon Radio 1480 AM
5:25PM | Thursdays



www.vacf.org
www.ungthu.org



@vacfsocal

OFFICE CLOSURES

Memorial Day

Monday, May 26, 2025

Independence Day

Friday, July 4, 2025

Labor Day

Monday, September 1, 2025

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 serving 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:

VACF

17150 Newhope St. #201

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 | 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.

Cancer FIGHTERS Circle

Are you interested in supporting VACF on a regular basis?
Please consider joining the **VACF Cancer Fighters Circle!** Starting at \$24.00 (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, call 714.751.5805, or complete the donation envelope included in this newsletter. Thank you!

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

Cuc Thi Nguyen

Di Ba Vo

Jennifer Chung

John Ho

Khoa & Luom Vu

Lan H. Lu

Ngoc & Hoa Tran

Peter Sloman

Tam Ho & Joan Nguyen

Thanh Lam

REFLECTION CORNER

Time has passed by so quickly; it's hard to believe I've been in California for ten years. When I first arrived in the U.S., I was battling breast cancer. After undergoing surgery and treatment, I made a full recovery and resumed living and working as normal. I strive to remain optimistic and joyful, as my doctor once told me that recovery is 80% mindset and only 20% medication. However, in the past two years, I faced a new challenge when I was diagnosed with pancreatic cancer. I underwent a second surgery and completed radiation therapy. Today, I'm grateful to say that I'm healthy once again.

One day, during a visit to my oncologist, I happened to meet a fellow patient who introduced me to the Vietnamese American Cancer Foundation, also known as Vital Access Care Foundation (VACF). This organization is home to Dr. Bich Lien, a compassionate doctor dedicated to supporting cancer patients. Dr. Bich Lien frequently appears on the radio to raise awareness and provide insightful explanations about breast cancer, a diagnosed that many women today commonly face.

I visited VACF, where I had the pleasure of meeting Ms. Thuy Duong and Ms. Kim. Their cheerful and supportive demeanor uplifted me and encouraged me to stay strong in overcoming my illness. Every week, Ms. Duong would call me to pick up food, and each package brought me so much joy. The meals were not just sustenance—they were filled with warmth, care, and genuine compassion.

When I arrived at VACF, I met a group of incredible brothers and sisters who, like me, were navigating their own battles with cancer. We shared our stories, our struggles, and our triumphs, and in doing so, we found a sense of connection and understanding that made the weight of our illness feel lighter.

I am deeply grateful to the Vital Access Care Foundation (VACF) for creating a supportive space where cancer patients like me can come together, share our experiences, and talk openly about our health. This safe haven has filled me with hope and positivity, allowing me to face my challenges with a renewed sense of strength. The conversations, the shared moments, and the encouragement from others have not only uplifted my spirit but have also made me believe that I can overcome this illness with resilience and determination.

Sincerely,
Trang Le

VACF TEAM

Becky Nguyen, MPH, MPA

Executive Director

Dung Hua, MHA

Director of Programs

Christina Khodavandi, BSN, RN, PHN

Dung Nguyen

Duong Nguyen

Giang Pham

Hailey Do, MPH

Hennie Nguyen

Jaimee Doan

Justine Vo

Kim Pham, MS

Kim Van Der Ham

Minh Dao

Quy Le

Quynh Do

Tammy Lindberg

Tu Do

Veronica Valenzuela

COMBAT HATE WITH LOVE

Stop the Hate Program by the California Department of Social Services

With the rise of hate crimes and hate incidents in the United States, it is important that we stand up against hate and protect those around us. When you witness someone being harassed, you can help the victim by speaking out and reporting the crime.

SPEAK OUT AGAINST ACTS OF HATE!

Hate crimes must be denounced swiftly in order to provide a message to the public that hate will not be tolerated. To report a hate crime, please



Fill out an online form <https://hatecrime.211oc.org/>



Call in at 714.480.6580



Send an email to emailochateactivity@211oc.org



Text OCHATEACTIVITY to 898211

Interested in learning more about addressing hate crimes and harm prevention to build a better community? Please contact VACF at (714)751-5805 regarding our upcoming trainings and activities.

MENTAL WELL-BEING

Supported by Orange County Health Care Agency

WHAT IS MENTAL HEALTH?

The World Health Organization defines mental health as our emotional, psychological, and social well-being. Our mental health will affect how we think, feel, act, and helps determine how we handle stress, relate to others, and make choices. Mental health issues can affect anyone, 1 in 5 American adults experience a mental health condition in a given year. Approximately 19.1% of adults have had an anxiety disorder within the last year.



MENTAL HEALTH RESOURCES IN OC



NAMI ORANGE COUNTY

(714) 544-8488

Warmline: (714) 991-6412

www.namioc.org

Info@namioc.org

VITAL ACCESS CARE FOUNDATION

(714) 751-5805

www.vacf.org

mentalhealth@vacf.org

OC LINKS

(855) OC-LINKS

(855) 625-4657

www.ochealthinfo.com

CALHOPE WARMLINE

(833) 317-4673

www.calhope.org

SOUTHLAND INTEGRATED SERVICES

(714) 620-7001

www.southlandintegrated.org

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Call or text: 988

www.988lifeline.org

Interested in learning more about mental health?
Please contact VACF at (714) 751-5805 or email us at mentalhealth@vacf.org.

HEPATITIS B

WHAT IS HEPATITIS B?

Hepatitis B is a vaccine-preventable liver infection caused by HBV. HBV is transmitted when blood, semen, or another body fluid from a person infected with the virus enters the body of someone who is uninfected. Hepatitis B can range from a mild, short-term, acute illness lasting a few weeks to a serious long-term, chronic infection.

TYPES OF HEPATITIS B

Acute Hepatitis B:

Acute hepatitis B is a short-term illness that occurs within the first 6 months after exposure to HBV. Some people with acute hepatitis B have no symptoms or only a mild illness. Acute hepatitis B can lead to a lifelong infection known as chronic hepatitis B.

Chronic Hepatitis B

Chronic hepatitis B refers to a lifelong infection with the hepatitis B virus. Left untreated, chronic hepatitis B can cause serious health problems, including liver damage, cirrhosis, liver cancer, and even death.

WHAT ARE THE SIGNS AND SYMPTOMS OF HEPATITIS B?

- Pain in the stomach area, also called the abdomen
- Dark urine
- Fever
- Joint pain
- Loss of appetite
- Upset stomach and vomiting
- Weakness and extreme tiredness
- Jaundice, which is a yellowing of the whites of the eyes and the skin.
- Grey-colored stool

HOW DOES HEPATITIS B SPREAD?

Hepatitis B can spread through blood, semen, and bodily fluids.

- Coming in contact with blood or bodily fluids of an infected person like sharing needles, syringes, or medical/dental instruments.

- By having sex with an infected person
- During birth from an infected mother: most common in the Vietnamese community

Hepatitis B is **NOT** transmitted by:

- Food, water or air
- Touching or kissing
- Sharing cups or utensil

WHO SHOULD GET SCREENED FOR HEPATITIS B?

CDC's hepatitis B prevention recommendations:

- All adults 18 years of age or older should get screened/tested at least once in their lifetime.
- Pregnant women for each pregnancy, regardless of vaccination status.
- Everyone regardless of age if they are at risk.

HEPATITIS B VACCINATION OPTIONS

The hep B vaccine is a safe and effective way to prevent hep B infection. The vaccine is administered as either:

- 2 Shots: given a month apart
- 3 Shots: The 2nd dose should be administered at least one month after the 1st dose. The 3rd dose should be given at least 2 months after the 2nd dose and at least 4 months after the 1st dose.

It's important to know the facts about the hep B vaccine:

- The vaccine will **NOT** work for people who already have hep B.
- You **CANNOT** get hep B from the vaccine because the vaccine does not contain the live virus.

CANCER 101: LYMPHOMA

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

Lymphoma is a type of blood cancer that affects the immune system. There are two types of lymphoma: Hodgkin lymphoma and non-Hodgkin lymphoma.

TYPES OF LYMPHOMA

- **Hodgkin lymphoma:** A blood cancer that develops in the lymphatic system from cells called lymphocytes. Hodgkin lymphoma is characterized by the presence of an abnormal lymphocytes called the Reed-Sternberg cell.
- **Non-Hodgkin lymphoma:** A blood cancer that develops in the lymphatic system from cells called lymphocytes, a type of white blood cell that helps the body fight infection.

SYMPTOMS

- **Some common symptoms of Hodgkin lymphoma and non-Hodgkin lymphoma can include:**
 - Painless swelling of one or more lymph nodes in the neck, armpits or groin that doesn't go away within a few weeks.
 - Persistent fatigue, where you feel very tired day after day even after getting enough sleep.
 - Fever stays above 103 degrees Fahrenheit for more than 2 days, or a fever that come back.
 - Drenching night sweats.
 - Shortness of breath
 - Unexplained weight loss.

RISK FACTOR

- **A weakened immune system.**
- **Family history:** People who have a parent, sibling, or child with lymphoma are at higher risk of the disease.

- **Specific infections:** Some infections increase the risk of developing lymphoma.
 - Example: Epstein-Barr Virus, Helicobacter pylori, and HIV
- **Your age:** Some types of lymphoma are more common in teens and young adults. Others happen more often in people over 55.

TREATMENT

- Lymphoma treatments can vary depending on the type of lymphoma you have, how far it has spread (its stage) and whether you have symptoms. Lymphoma treatments include:
 - Chemotherapy
 - Radiotherapy
 - Targeted therapy

ALL OF US RESEARCH PROGRAM RETURNS GENETIC HEALTH RESULTS TO PARTICIPANTS

This is a research project from the National Institute of Health, which includes looking at 59 genes and variants associated with serious, medically actionable health conditions, such as cancers. Participants whose results show they may have an increased risk of a serious health condition will be offered a clinical DNA test through the program's genetic counseling resource, conducted outside of the program at no cost. Additionally, genetic counselors are available to meet with participants and their family members or health care provider to discuss and interpret their results.

For more information, contact 714.751.5805 or visit www.joinallofus.org/vacf.

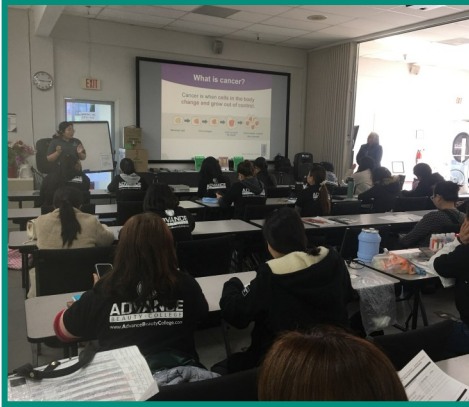
Source: Cleveland Clinic (my.clevelandclinic.org/) and Mayo Clinic (mayoclinic.org)

Thank You

FOR YOUR WONDERFUL SUPPORT & PARTNERSHIPS

A Dong Supermarket
AJSoCal
Alex & Kim Van Der Ham
Alex Huynh
Alexandra K Le
American Cancer Society
American Online Giving
An V Le, PsyD
Anhthu Tran, MD
Ann Hong Nguyen/Giang Vo
Applied Medical
Archstone Foundation
Asian Health Coalition
Asian Health Services
Bach Lien Do
Bachlien & Ho Phu Nguyen
Bang K & Yen B Ho
Beau Nguyen
Bich Dao Tran
Bichlien Nguyen, MD
Binh Xuan Du
Blackbaud Giving Boeing
Brian Nguyen, MD
Cal Optima
Carol D Ly
Christine Vo
Community Catalyst- CACHI
CPEHN
Cuc Thi Nguyen
Dai V Nguyen/Thuy Hoang
Danny H Do
Deanna Dang
Di Ba Vo
Diem Tran
Dong & Joanna Huynh
Duc Hong Vuong
Duke Pham
Dung Chuong
Dung Hoang
Dung N Hua
Duong Nguyen
Duong T. Nguyen
Every Woman Counts
Fidelity Charitable Gift Fund
Gary Thac Nguyen/KimDzung Pham
George Ishiguro
Gigi LeTa, PharmD
Hang Doan
Hay V Nguyen
Henry V Ngo
Hepatitis B Foundation
Hoag Memorial Hospital
Presbyterian
Hoan Pham
Hoang Oanh T Ngo
Hoang-Yen Tran
Hong Luu
Huy Le
Jackie T Tran
Jennifer D Chung
Joan Nguyen & Tam Ho
John K Huynh/Amy Nhi Phung
John N Ho
John Vu
Junie Nguyen LCSW
Kathy Ha
KCS
Khanh Banh
Khanh T Phung
Khanh Vu
Khoa D Vu
Khoi Quang Tang, MD
Kien V Dang & Minh N Dang Trust
Kim B Lee
Kim T Pham
Kim-Chung Thi Nguyen
Kinh T Tran
Lam Anh
Lam Phec Khim
Lan Anh Nguyen
Lan Chi Le Bui, PharmD
Lan Chu
Lan Lu
Lien Nguyen
Lien-chi Nguyen Cantuba
Lien-Chi Tran
Loc Bui
Loi Van
Mai Nguyen
Mai-Phuong Nguyen, MD
Mary To
May Ton
MECCA
MemorialCare Health Services
Michelle Le
Mimi Le
Minh Duy Vo
Minh Nguyen
My-Le Pham
Nakatomi & Associates, Inc
National CAPACD
Nerisse Matos
Nga Tran
Nga Truong
Ngan V Le
Nghia Ngoc Luu
Ngoc Thi Duong
Ngoc Tran
Ngoc-chi Nguyen
Nhan Van Tu/Yen T Ngo
Nicholas H Nguyen
OC Community Foundation
OC WEBFIRM
OCAPICA
OneOC
Orange County's United Way
Pacific Asian Counseling Services
Paul Do
Pauline Bich-Phuong Le
Pauline Le MSW
Peter Dominh
Peter Nguyen LCSW
Peter Hung Nguyen
Peter Sloman
Peter Vu
Pham Thanh Do
Phillip Tran
Phu Nguyen/Kim-Anh Pham
Phuc Duong
Phuc Pham
Phuong Luu Chung
Phuong Mai Do
Quoc-Anh Ho, MD
Quoc Tan Tran
Quyên & Su Nguyen
Quyên Tran
Quynh Do
Richard Hoan Tu
Sau Ha
Second Harvest Food Bank
Sen To
Simple Funding and Realty
Sora Park Tanjasiri
Suong Le
State of CA- OCPSC
State of California
Suzie Xuyen Dong, PsyD, LCSW
Tammy Do
Tammy Lindberg
Tay Van Nguyen
ThaiVan X Nguyen, MD
Thanh Lam
Thanh-Van T Luyen
The Cambodian Family
Thi Dang
Thi Gai Truong
Thi Ngoc Ngan Hoang
Thien Dang
Thu Thai
ThuHa Nguyen
Tiffany Phuong
Tiffany Thu Do
Tower Cancer Research
Foundation
Tran Huong
Trung Tran
Tu Nguyen RD
Tyree Ngo
United Way California Capital Region
University of California, Irvine
US Bank
Van Huynh
Vi T Tran/Silvia Lee
Victor Manfredi
Vien T Huynh
Vietnamese Alzheimer Caregivers
Support Group
Vuong Nguyen MD
**& MANY WONDERFUL
VOLUNTEERS & SUPPORTERS!**

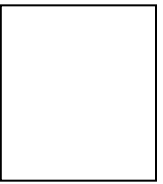
Recent Activities & Events



VITAL ACCESS CARE FOUNDATION (VACF)


17150 NEWHOPE STREET, #201-203


FOUNTAIN VALLEY, CA 92708





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

STAY CONNECTED | GIỮ LIÊN LẠC

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

 714.751.5805

 1480 AM
5:25 PM | Thursdays

 vacf.org | ungthu.org

 info@vacf.org

  @VACFsocal

You are cordially invited to the
Vital Access Care Foundation's

27TH ANNUAL *Steps of Hope* BENEFIT LUNCHEON

Delicious Meal | Opportunity Drawing | Exciting Entertainment

An afternoon to show support and solidarity
for the cancer fighting journey.

Saturday, May 31, 2025
12 PM

White Palace #2
5015 W Edinger Ave.
Santa Ana, CA 92704

Special rates for family, friends, and supporters.
Complimentary for cancer patients and survivors.
Please contact VACF for more information.
Phone: (714) 751-5805 | Email: info@vacf.org