

Radio Script (ENGLISH)

Introduction

Hello, my name is Phuong Tran. I am a family doctor in San Diego. I am interested in health issues that affect the Vietnamese population, such as tuberculosis (TB), which is an infectious disease that is common in our community and personally relevant to me as my father is also a TB survivor. Thank you for having me here today. I'd like to talk about what tuberculosis is, why it's important to get tested and treated, and what care resources are available. I am hoping to raise awareness about TB in the Vietnamese community and the importance of knowing your TB status in protecting yourself, your family, and our community.

Who gets tuberculosis?

Tuberculosis (TB) is commonly known in countries where there is high prevalence such as Viet Nam, where it is estimated that 30% of the population have TB infection and are at risk of TB disease, but it is also present in the United States.

Just because you live in the United States does not mean you are protected from TB. In 2018, there were more than 2000 cases in California, 226 of those cases in San Diego County. For our community, it is estimated that 1 in 5 non-US born Vietnamese living in San Diego County have latent TB infection, or TB that is sleeping in their bodies that could become active.

Why this is true and how can we as a community decrease the risk of TB among our family members?

Anyone can get tuberculosis but there are certain risk factors. Being foreign born, especially in high prevalence countries such as Viet Nam, and having contact with people with tuberculosis are primary risk factors to tuberculosis infection.

Most cases of tuberculosis disease results from latent tuberculosis infection (LTBI). However most people who are at risk of TB do not know their status and have not gotten treated. I am hoping to raise awareness about tuberculosis in our community so that more people can get tested and treated, especially if you are born in Viet Nam or have had prolonged time spent in Viet Nam > 1 month and at risk for TB infection, so that people can protect themselves and their families from getting sick.

What is tuberculosis?

Tuberculosis is an infection caused by germs that you breath in when these germs are passed through the air when a person who is sick with TB coughs, sneezes, or laughs and you have had prolonged exposure typically for hours.

Tuberculosis infection does not mean disease. You do not necessarily get sick after you are exposed or infected. For most people, these germs can be asleep in your body for years and controlled by your immune system - this is called latent tuberculosis infection (LTBI). You have no symptoms and do not feel sick. You cannot spread germs to others and you do not need isolation. However, getting treated with medication is still important because you can prevent progression to disease. About 10% of LTBI progress to active TB disease if left untreated, which may sound not that significant but 80% of cases of TB disease are due to activation of latent TB infection. The main factor in developing disease is having a weakened immune system ex. Over time with aging or having comorbidities with chronic diseases like diabetes, kidney disease, HIV, and cancer.

When the tuberculosis bacteria become active multiplying in the body and the immune system can't stop the bacteria from growing, this is called tuberculosis disease. Most often the bacteria damages the lungs but can also affect other organs such as bone, spine, kidney, brain, cause you to feel sick and can lead to serious illness and death.

Symptoms of tuberculosis disease include:

Cough that lasts more than 3 weeks or won't go away
Fever
Weight loss or loss of appetite
Feeling weak and tired
Chest pain
Night sweats

How do you get tested and treated?

There are two ways to check your TB status - one way is to do a skin test to see if there is a skin reaction indicating whether you are infected. If you are foreign born and have had the BCG vaccine, a blood test called quantiferon is better as it is more reliable and accurate.

A positive skin or blood test means that you have been exposed or infected. If your test is positive, your doctor will get a chest x-ray and order further testing to see if you have TB disease. Your family members and others living with you will also be tested.

A negative skin or blood test means that you are not infected.

A positive skin or blood test and normal CXR means you have LTBI. To prevent LTBI from progression to active TB disease, it is recommended to treat LTBI.

Your doctor will offer treatment for LTBI with medication. There are three options - 12 doses weekly, daily doses for 3 months, or daily doses for 9 months. You would get regular follow up and monitoring with your doctor to assure treatment effectiveness, completion and tolerance.

A positive test and abnormal cxr means further testing and treatment for active TB. You are typically feeling sick and having symptoms. Your doctor will notify the public health department. There is a team that will help you get treatment and prevent disease from spreading to others.

You can get tested and treated through your primary doctor. Care is safe, confidential, effective, and can be provided at no cost or little cost. All health insurances cover this service and including Medicare and Medical. For affordable care options you can seek care at community health clinics such as La Maestra, Family Health Center, Mid City Clinic in City Heights.

Address: 4060 Fairmount Ave, San Diego, CA 92105

Phone: (619) 255-9155

Address: 5454 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Phone: (619) 515-2400

Address: 4290 Polk Ave, San Diego, CA 92105

Phone: (619) 563-0250

If you are uninsured, you can be seen at Public Health clinics, there are many locations throughout San Diego County.

Why is it important for someone to know their TB status?

If you have a positive TB test, you should take preventive medication so you do not get active infectious TB disease, possibly putting your family members and co-workers and other community members at-risk

Mr. Nghia Tran, please share your experience with tuberculosis.

Dr. Phuong Tran and our listeners, I was born and raised in Viet Nam. Being a soldier in the ARVN army, I went to the US since 1975. In 1977 I went to college and went to a community health exam because I felt weak, was easily getting sick or coughed, even though I was only 30 years old. I went to see a local doctor at Cedar Falls, Iowa. The Health Clinic recommended testing for tuberculosis because the doctor said, due to the difficult circumstances in Viet Nam, being a hot country and lack of health care facilities, it is easy to get sick. Pulmonary tuberculosis is quite common in hot countries like Viet Nam. People with disease can easily spread among family members, tuberculosis germs live in the air and easily spread through the respiratory tract. TB germs are hidden in many people. When the body is still strong the TB germs have not yet developed but they are already present in the body.

I had a positive skin test and was asked by a public health doctor to do further testing. Positive results. The doctor advised me to take TB medication. I agreed and took medication every day for 6 months, re-tested every three months. As a result the TB germs load decreased significantly. My body was able to control TB. I felt much healthier. Our whole family got tested and treated too. We were cured of illness. I remember during treatment I was also taking supplements to help with side effects, making me feel better. After re-testing and seeing effective treatment, I felt well, loved life, much less sick. The doctor in Iowa Public Health issued me a document from my treatment with tuberculosis. Since 1977, my family and I have not suffered from TB.

I am very happy and would like to share my experiences and knowledge of tuberculosis. According to my knowledge and that of our family members, the majority of Vietnamese people have heard and talked about TB, but have little concern due to the nature of long term illness development, resistance to take medications when young age, and better living conditions here so lack of concern. But when you get older, travel to Viet Nam, being in a hot country, infection has high rate. Tuberculosis disease develops rapidly when the body is weak. So important to get tested, get treated for early sleeping TB - less expensive, live healthy, have more years to live and love your life.

What are the next steps?

Thank you Mr Tran and Tieng Nuoc Toi Radio for this opportunity to bring awareness about tuberculosis to the Vietnamese community in San Diego.

What can you do to protect you and your family from TB?

Know your TB status

Get tested

If you are positive for TB, talk to your doctor about your status and taking preventive medication to protect yourself and your family. Getting treated for latent tuberculosis infection is the best way to prevent disease.

For more information:

Contact your doctor, or

Google "San Diego Public Health TB Control,"

If you don't have a doctor or insurance, call 2-1-1 for places to get a TB test.

RADIO SCRIPT (VIETNAMESE)

Giới thiệu

Xin chào, tên tôi là Phương Trần. Tôi là bác sĩ gia đình làm việc trong cộng đồng San Diego. Tôi quan tâm đến các vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như bệnh lao là một bệnh truyền nhiễm phổ biến ảnh hưởng nhiều dân số người Việt chúng ta và cá nhân tôi có liên quan đến vì bố tôi là người đã trải qua bệnh lao. Cảm ơn cho mình cơ hội hôm nay để chia sẻ về chủ đề quan trọng này. Tôi muốn nói chuyện về bệnh lao là gì, tại sao nó lại quan trọng để nên xét nghiệm và điều trị, và những nguồn lực nào có sẵn để chăm sóc nếu bị bệnh lao. Tôi hy vọng sẽ nâng cao nhận thức về bệnh lao trong cộng đồng người Việt và quan trọng của biết tình trạng bệnh lao của bạn trong việc bảo vệ bản thân, gia đình và cộng đồng của chúng mình.

Ai mắc bệnh lao?

Nhiều người biết về bệnh lao ở các nước có tỷ lệ mắc bệnh cao như nước Việt Nam, nơi mà 30% dân số bị nhiễm lao và có nguy cơ mắc bệnh lao, nhưng cũng có mặt ở Hoa Kỳ.

Chỉ vì mình sống ở Hoa Kỳ không phải là mình được bảo vệ khỏi bệnh lao. Năm 2018, có hơn 2000 trường hợp ở California, 226 trường hợp trong số đó ở tại San Diego. Đối với cộng đồng mình, 1/5 người Việt Nam không sinh ra ở Hoa Kỳ sống ở San Diego bị nhiễm lao tiềm ẩn hoặc bệnh lao đang ngủ trong cơ thể họ có thể hoạt động.

Tại sao điều này và làm thế nào chúng ta có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh lao giữa các thành viên trong gia đình?

Bất cứ ai cũng có thể bị bệnh lao nhưng có một số yếu tố nguy cơ. Sinh ra ở nước ngoài, trong các nước có tỷ lệ mắc bệnh cao và tiếp xúc với người mắc bệnh lao là những yếu tố nguy cơ chính dẫn đến nhiễm lao.

Hầu hết trường hợp mắc bệnh lao là từ nhiễm lao tiềm ẩn. Nhưng nhiều người có nguy cơ mắc bệnh lao không biết tình trạng của họ và chưa được điều trị. Tôi hy vọng nâng cao nhận thức về bệnh lao trong cộng đồng để nhiều người có thể được xét nghiệm và điều trị, nhất là nếu bạn sinh ra ở Việt Nam hoặc đã trải qua thời gian dài ở Việt Nam > 1 tháng là có nguy cơ bị nhiễm lao, vì vậy mọi người có thể bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh.

Bệnh lao là gì?

Lao là một bệnh nhiễm trùng do vi trùng mà bạn hít vào truyền qua không khí khi một người bị bệnh lao ho, hắt hơi, hoặc cười và bạn đã tiếp xúc kéo dài hàng giờ với người đó.

Bị nhiễm trùng không có nghĩa là bị bệnh. Bạn không nhất thiết bị bệnh sau khi bạn đã tiếp xúc hay bị nhiễm trùng. Phần nhiều người trẻ và khỏe, những vi trùng này có thể ngủ trong cơ thể bạn trong nhiều năm và được kiểm soát bởi hệ thống miễn dịch của bạn - đây gọi là nhiễm lao tiềm ẩn (LTBI). Bạn không có triệu chứng và không cảm thấy bệnh. Bạn không thể truyền mầm bệnh cho người khác và bạn không cần cách ly. Điều trị vẫn rất quan trọng vì bạn có thể ngăn ngừa tiến triển thành bệnh lao. Khoảng 10% nhiễm lao tiềm ẩn LTBI tiến triển thành bệnh lao hoạt động nếu không điều trị, điều này nghe có vẻ không đáng sợ nhưng 80% trường hợp bệnh lao là do tái kích hoạt nhiễm trùng lao tiềm ẩn. Lý do chính mà bệnh phát triển là hệ thống miễn dịch bị suy yếu. Theo thời gian với lớn tuổi mình có thể bệnh vì yếu hơn hay là vì đi kèm với các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh thận, hiv, và ung thư.

Khi vi khuẩn lao trở nên hoạt động gọi là bệnh lao xẻ gây hại cho phổi nhưng cũng có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác như xương, cột sống, thận, não và khiến bạn cảm thấy bị bệnh và có thể dẫn đến bệnh nặng và tử vong.

Các triệu chứng của bệnh lao bao gồm:

Ho kéo dài hơn 3 tuần hoặc không hết ho

Sốt

Giảm cân hoặc chán ăn

Cảm thấy yếu đuối và mệt mỏi

Đau ngực

Đổ mồ hôi đêm

Làm thế nào để bạn được kiểm tra và điều trị?

Có hai cách để kiểm tra tình trạng mình - một là chích kiểm tra da xem có phản ứng bị nhiễm lao hay không. Nếu bạn là người nước ngoài sinh ra và đã vắc-xin BCG, thì tốt hơn xét nghiệm máu gọi là quantiferon đáng tin cậy và chính xác hơn.

Nếu xét nghiệm của bạn cho biết bạn có nhiễm trùng, bác sĩ sẽ chụp X-ray ngực và xét nghiệm thêm để xem bạn có bị bệnh lao hay không. Gia đình của bạn và những người sống với bạn cũng sẽ được kiểm tra.

Nếu xét nghiệm da hoặc quantiferon âm tính có nghĩa là bạn không bị nhiễm bệnh lao.

Nếu xét nghiệm da hoặc quantiferon dương tính và CXR bình thường có nghĩa là bạn bị nhiễm lao tiềm ẩn. Để ngăn ngừa nhiễm lao tiềm ẩn từ tiến triển thành bệnh lao hoạt động, nên điều trị.

Bác sĩ sẽ cung cấp điều trị bệnh lao tiềm ẩn bằng thuốc nhiễm trùng. Có ba lựa chọn - uống thuốc liều hàng tuần tổng cộng 12 tuần, hay liều hàng ngày trong 3 tháng hoặc liều hàng ngày trong 9 tháng. Bạn sẽ được theo dõi thường xuyên với bác sĩ để đảm bảo hiệu quả điều trị, hoàn thành và dung nạp.

Nếu xét nghiệm dương tính và cxr bất thường có nghĩa là mình cần xét nghiệm và điều trị thêm cho bệnh lao hoạt động. Bạn sẽ cảm thấy bị bệnh và có các triệu chứng. Bác sĩ sẽ thông báo cho sở y tế công cộng. Có một nhóm sẽ giúp bạn điều trị và ngăn ngừa bệnh lây sang người khác.

Bạn có thể được kiểm tra và điều trị thông qua bác sĩ chính của bạn. Chăm sóc lao là an toàn, bí mật, hiệu quả, và có thể được cung cấp miễn phí hoặc ít chi phí. Tất cả các bảo hiểm sức khỏe bao gồm dịch vụ này, cả Medicare và Medical. Đối với các lựa chọn chăm sóc giá cả miễn phí hoặc ít chi phí, bạn có thể kiểm tra sự chăm sóc tại các phòng mạch y tế cộng đồng như La Maestra, Family Health Center, Mid City Clinic ở City Heights.

Địa chỉ: 4060 Fairmount Ave, San Diego, CA 92105

Điện thoại: (619) 255-9155

Địa chỉ: 5454 El Cajon Blvd, San Diego, CA 92115

Điện thoại: (619) 515-2400

Địa chỉ: 4290 Polk Ave, San Diego, CA 92105

Điện thoại: (619) 563-0250

Nếu bạn không có bảo hiểm, bạn có thể khám miễn phí phòng mạch y tế công cộng có nhiều địa điểm vùng quan San Diego.

Tại sao quan trọng phải biết tình trạng bệnh lao của mình?

Nếu bạn có xét nghiệm lao dương tính, bạn nên dùng thuốc phòng ngừa để không mắc bệnh lao truyền nhiễm tích cực, có thể khiến các thành viên gia đình và đồng nghiệp của bạn và các thành viên khác trong cộng đồng gặp nguy hiểm.

Mr. Tran chia sẻ

Các bước tiếp theo là gì?

Cảm ơn bác Nghĩa và đài radio tiếng nước tôi cơ hội mang lại nhận thức về bệnh lao cho cộng đồng người Việt.

Bạn có thể làm gì để bảo vệ bạn và gia đình khỏi bệnh lao?

Biết tình trạng bệnh lao của bạn

Đi thử nghiệm

Nếu bạn dương tính với bệnh lao, hãy nói chuyện với bác sĩ về tình trạng của bạn và dùng thuốc phòng ngừa để bảo vệ bản thân và gia đình. Điều trị nhiễm trùng lao tiềm ẩn là cách tốt nhất để phòng bệnh.

Để biết thêm thông tin:

Liên hệ với bác sĩ của bạn, hoặc

Google “San Diego kiểm soát lao” / San Diego TB Control

Nếu bạn không có bác sĩ hoặc bảo hiểm, hãy gọi 2-1-1 để biết nơi kiểm tra bệnh lao.