



## Sejarah kesihatan keluarga

Apakah sejarah perubatan keluarga anda?<sup>1,2</sup>

Adakah ia diwarisi dalam keluarga?<sup>3</sup>

Salasilah kesihatan keluarga anda

Rujukan

### Apakah sejarah perubatan keluarga anda?<sup>1,2</sup>

Sejarah kesihatan keluarga adalah sebuah rekod penyakit dan keadaan kesihatan dalam keluarga anda. Ahli keluarga berkongsi gen, persekitaran, gaya hidup dan tabiat mereka. Anda digalakkan untuk mengetahui sejarah perubatan keluarga anda kerana ia dapat membantu anda dan penyedia penjagaan kesihatan jika anda berisiko lebih tinggi untuk menghadapi penyakit tertentu atau menyarankan cara mengurangkan risiko atau menjalankan saringan kesihatan yang bersesuaian.



Sejarah kesihatan keluarga dapat membantu doktor anda untuk membuat keputusan jenis ujian saringan dan intervensi lain yang anda perlukan dan bila untuk menjalankannya. Contohnya, jika ibu atau bapa, adik-beradik atau anak anda menghidap kanser payu dara, doktor anda boleh menyarankan anda untuk menjalani saringan mamografi lebih awal.

### Adakah ia diwarisi dalam keluarga?<sup>3</sup>

Cara yang sesuai untuk mengetahui tentang sejarah kesihatan keluarga adalah dengan bertanya. Anda boleh membincangkannya semasa majlis keluarga, majlis perjumpaan, parti atau percutian keluarga. Anda boleh juga menyemak rekod perubatan keluarga atau sijil kematian jika boleh.

Beberapa soalan yang boleh ditanya adalah:<sup>2,3</sup>



Adakah sebarang penyakit kronik yang diwarisi dalam keluarga yang perlu saya tahu? Adakah saudara-mara rapat yang mempunyai sejarah penyakit kronik seperti kanser, penyakit jantung atau diabetes?



Adakah sesiapa antara saudara-mara rapat kita yang didiagnos dengan penyakit kronik pada usia mudanya?



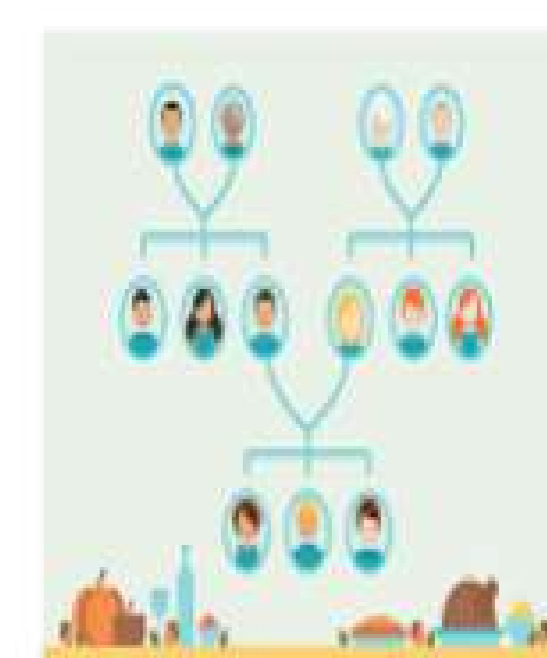
Adakah kita mempunyai maklumat sejarah kesihatan keluarga yang saya boleh kongsi dengan doktor saya?



Apakah maklumat lain yang kita perlu tahu tentang sejarah kesihatan keluarga kita?

### Salasilah kesihatan keluarga anda

Periksa sama ada keluarga anda mempunyai salasilah, carta, senarai ahli keluarga yang sedia ada. Terdapat beberapa cara mengatur sejarah kesihatan keluarga yang boleh dikongsi dengan saudara-mara atau doktor anda. Contohnya, rekodkan nama saudara-mara rapat anda daripada kedua-dua belah dan catatkan penyakit yang sedang atau telah dihidapi oleh setiap ahli keluarga dan usia mereka semasa kali pertama didiagnos.<sup>2,3</sup>



Cara lain mengatur sejarah kesihatan keluarga adalah dengan menggunakan alat berasaskan Internet yang dicipta oleh The Surgeon General, dipanggil "Potret Kesihatan Keluarga Saya." Alat percuma ini boleh menghimpun maklumat anda dan mencipta rekod sejarah kesihatan yang hanya boleh diakses oleh anda. Laman ini ialah laman persendirian, ia tidak merekod, menyimpan atau berkongsi maklumat peribadi atau keluarga anda. Apabila selesai, anda boleh memuat turun dokumen sejarah kesihatan keluarga anda yang boleh dikongsi dengan sesiapa yang anda pilih.<sup>2,4</sup>



Format yang anda gunakan tidak penting mengumpul maklumat sejarah kesihatan dan berkongsi dengan saudara-mara dan pasukan penjagaan kesihatan anda. Anda digalakkan untuk berbincang dengan doktor tentang langkah untuk mengurangkan peluang mendapat penyakit tersebut.<sup>1,2</sup>

### Rujukan

1. Family Health History: The basics | CDC [Internet]. Cdc.gov. 2019 [Cited 30 May 2019]. Available from [https://www.cdc.gov/genomics/famhistory/famhist\\_basics.htm](https://www.cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_basics.htm)
2. Family health history for adults | CDC [Internet]. Cdc.gov. 2019 [cited 30 May 2019]. Available from [https://www.cdc.gov/genomics/famhistory/famhist\\_adults.htm](https://www.cdc.gov/genomics/famhistory/famhist_adults.htm)
3. Family history is important for your health [Internet]. Cdc.gov. 2019 [cited 30 May 2019]. Available from <https://www.cdc.gov/genomics/public/file/print/FamHistFactSheet.pdf>
4. Prevention C. My family health portrait [Internet]. Public Health Genomics Knowledge Base. 2019 [Cited 30 May 2019]. Available from <https://phgkb.cdc.gov/FHH/html/index.html>

PP-UPC-MYS-0028-03Feb2021