

# 家庭健康史

您的家族健康史是什么? <sup>1,2</sup>

这是家族病吗? <sup>3</sup>

您的家族健康树

参考

## 您的家族健康史是什么? <sup>1,2</sup>

家族健康史是您的家族疾病和健康状况的记录。家族成员有共同的基因、生活环境、生活方式和习惯。了解家族病史对您的健康很重要，因为它可以帮助您和您的医疗保健提供者判断您对于某些健康状况是否有高风险，医疗保健提供者甚至可根据家族病史推荐一些降低风险的方法或筛查这些健康状况。



家族健康史可以帮助医生决定您何时需要做哪些筛检测试和其它医疗干预。例如，如果您的父母、兄弟姐妹或子女中有人患有乳癌，医生可能会推荐您尽早开始乳房X光摄影检查。

## 这是家族病吗? <sup>3</sup>

提问是了解家族健康史的好办法。在家庭聚会时或假日讨论这个问题亦能够帮助了解。若有可能，您也可以查看家族医疗记录或死亡证明。

可以问的问题包括: <sup>2,3</sup>



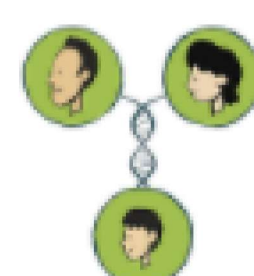
家族里是否有我应该知道的慢性病?  
有没有近亲有慢性病的病史，例如癌症、心脏病或糖尿病?



我们的近亲中，有没有人在年轻时就已确诊患有某种疾病?



我们有没有可以告知医生的家族健康史信息?



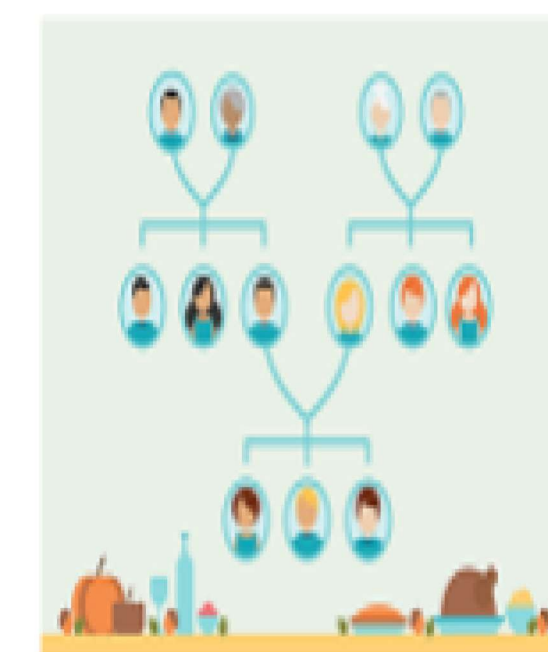
关于我们的家族健康史，我们还应该知道些什么?

## 您的家族健康树

了解您的家族有没有家谱、家系图、家族成员列表。有几种方法可用于整理家族健康史，以便和亲属或医生分享。例如记录父系和母系的近亲姓名，包括每个家族成员现有或曾有的状况，以及他们首次确诊时的年龄。<sup>2,3</sup>

另一种整理家族健康史的方法是应用 The Surgeon General 所创建的网络工具，这种免费工具被称为“我的家族健康描绘”。它可以收集您的信息并创建只有您才能获取的家族史报告。这个网站是私密的，且不会记录、保存或分享您的个人信息或家族信息。完成后，您只需下载一份家族史文件，然后就可以和您选择的人共享。<sup>2,4</sup>

使用哪种格式并不重要，重要的是收集家族史信息，并与亲属及医疗团队共享这些信息。您需要和医生讨论您可以采取什么措施以降低您患病的风险，这很重要。<sup>1,2</sup>



## 参考

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