

家族健康史 與你的健康



關心長輩，關心自己，關心下一代

家族健康史是你與家人之間的一種紐帶

你的許多身體特征是你父母遺傳給你的。你可能長著跟你爸爸一樣的鼻子，也可能長得很像媽媽。但你是否知道，你患某些疾病的風險同樣也能遺傳，比如心臟病和糖尿病？

家族健康史是你的家人的病史

瞭解家族成員所患的疾病有助你預防這些疾病。你可以選擇有益于健康的生活方式，來降低患上這些疾病的風險。另外，告訴醫生你的家族病史，這樣做能幫助他們為你提供更加恰當的醫療保健。



收集和分享你的家族健康史資料
有利于你和家人的健康

怎樣收集家族健康史的資料？

有用的建議

- 向你的父母、祖父母和其他親戚詢問他們的病史。有些人可能不願讓別人知道這方面的情況，也可能記不得自己的病史。不要硬來，尊重他們的感受更加重要。你能得到的任何資料都會有用。
- 查看一下你家是否已經有家譜，圖表或家族成員名單。
- 盡量查出每個家族成員的年齡或出生日期，及他們有過的健康問題，諸如：
 - ⇒ 慢性病，例如：癌癥、心臟病、糖尿病
 - ⇒ 懷孕和分娩時的問題，例如：流產、出生缺陷、遺傳病
 - ⇒ 發育殘障，例如：學習障礙
- 對於已經去世的家人，查出他們去世時的年齡和死因。
- 把這些資料記錄下來以免日後忘記。一個簡單的方法是制作一張**家族健康史圖表**。請參看背頁的詳細說明。最好每隔几年更新一次家族健康史。
- 跟你的醫生和家人分享你收集到的資料。如果你對家族病史產生什麼疑慮，你可以去諮詢**遺傳病顧問**。

什麼是遺傳病顧問？

遺傳病顧問是持有證書的醫療專業人員，為人們提供有關出生缺陷和遺傳病的諮詢服務。你的醫生可以轉介你去見遺傳學顧問。

收集資料時要問些什麼？

不知道如何開始？下列供參考的提問可以幫助你跟家人開展家族病史的討論：

童年時期

- 你在哪裏出生？
- 你在哪裏長大？
- 你小時候有過什麼健康問題（生過什麼病）？
- 你有沒有兄弟姐妹？
- 你的兄弟姐妹中有沒有人在童年時就去世的？

成年時期

- 你做過什麼工作？
- 你的工作環境是怎麼樣的？
- 你有沒有孩子？他們叫什麼名字？什麼時候出生的？
- 你曾有過什麼影響健康的習慣嗎？
- 你成年後有過什麼健康問題（生過什麼病）嗎？當時你幾歲？這些病痛需要治療或者動手術嗎？

父母和祖父母

- 你的爸爸媽媽是什麼時候出生的？在哪裏出生的？
- 你記得你的祖父母/外祖父母哪些情況？他們是什麼時候出生的？在哪裏出生的？
- 你記不記得你父母還有祖父母/外祖父母有過什麼健康問題（生過什麼病）？
- 你記不記得他們吃過什麼藥（非處方或者處方藥）？他們有沒有服用過中藥或者草藥？

家庭

- 你家通常吃什麼樣的食物？
- 你知道家裏有沒有人在懷孕或者生孩子時有過問題？
- 你認為你家有什麼家族病？
- 關於你的生活或者你家的健康，你還有什麼事可以告訴我？



記 錄

什麼是家族健康史圖表？

制作家族健康史圖表是記錄家族健康資料的一個簡單辦法。它是用來記錄家族成員的健康情況（病史），跟家譜很像。

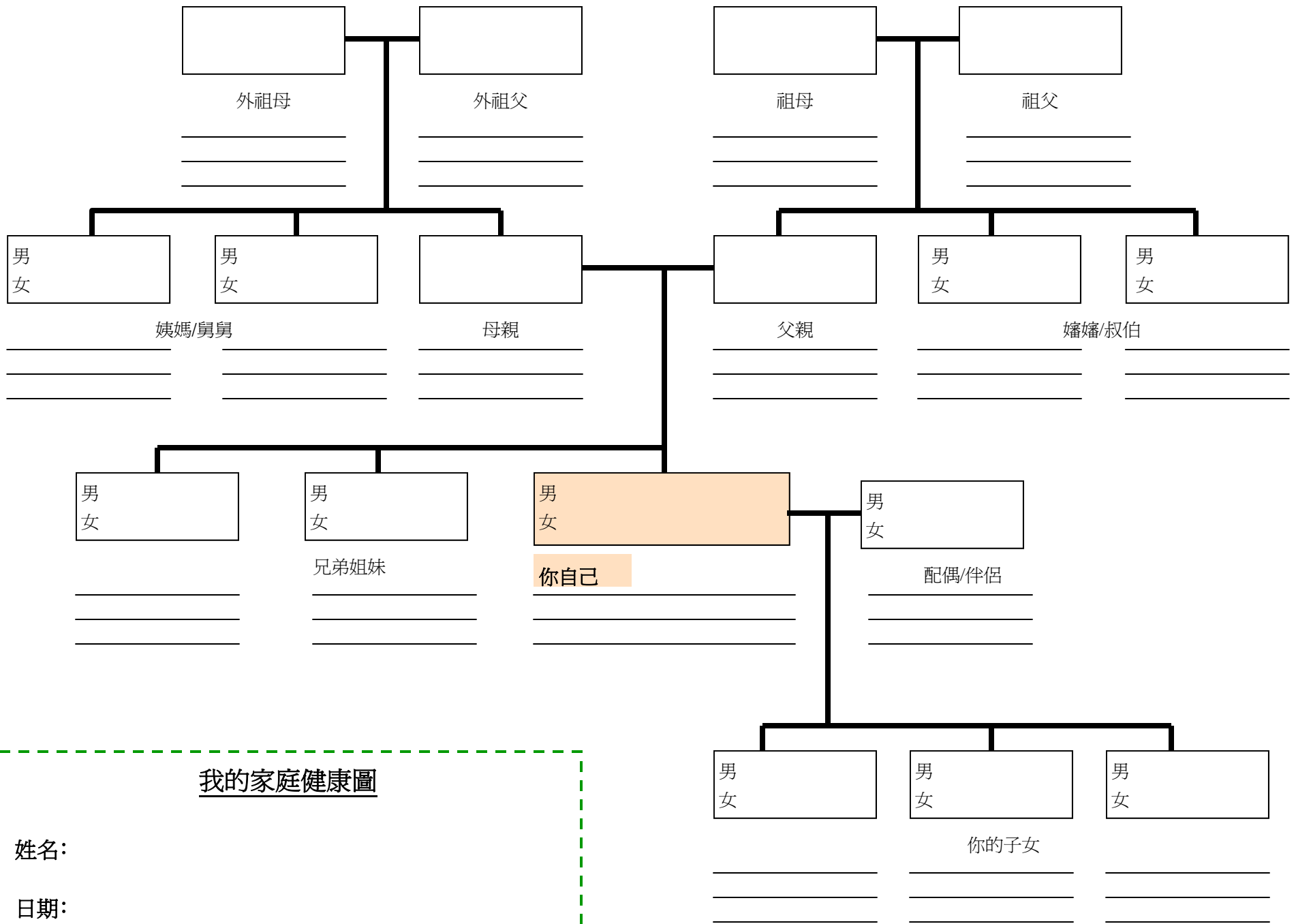
爲了幫助公眾自己制作家族健康史圖表，美國健康教育總署編制了“我的家族健康圖表”的表格，簡便易用。

爲你自己和家人制作家族健康史圖表

按照以下指示，填寫下一頁的“我的家族健康圖表”的表格：

1. 將每個親戚的名字填寫在方框中，并圈選男或女。
2. 在名字下面的一行，寫上每個人所患的疾病，比如，糖尿病。
3. 如果你知道他們几歲時被診斷出這些疾病，寫上年齡，例如：糖尿病，42 歲時確診。
4. 如果有人已經去世，寫上“過世”以及去世時的年齡，例如：75 歲過世。
5. 如果你知道家庭成員來自哪個國家，將此填寫上，例如：中國。
6. 當你填好表格后，復印一份自己保留，并把資料跟醫生分享。

每個家庭不盡相同，所以這份表格可能無法全面反映你家的情況。將這份圖表作爲起點，然後再根據你家的情況作更改。



我的家庭健康圖

姓名: _____

日期: _____

CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: www.cbwchc.org

268 Canal Street,
New York, NY 10013

136-26 37th Avenue, 2 & 4/F
Flushing, NY 11354

125 Walker Street, 2/F
New York, NY 10013

Internal Medicine / 內科部
(212) 379-6998

Internal Medicine / 內科部
OB/GYN / 婦產科部
(718) 886-1200

Pediatrics & Adolescent
Health / 兒科及青少年部
(212) 226-3888

Women's Health / 婦女健康部
(212) 966-0228

Pediatrics / 兒科部
(718) 886-1222

Dental / 牙科部
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

This project is supported by grant U33MC00157 from the Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau, Genetic Services Branch to the March of Dimes Foundation.

If you have any questions regarding the information contained in this brochure, please call our health educators at (212) 966-0228 ext. 132

如果你對本小冊子的內容有任何問題，請和我們的健康教育員聯系。
電話：(212) 966-0228，分機 132

The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.

The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯系。

© 7/2008