

家族健康史 与你的健康



关心长辈，关心自己，关心下一代

家族健康史是你与家人之间的一种纽带

你的许多身体特征是你父母遗传给你的。你可能长着跟你爸爸一样的鼻子，也可能长得很像妈妈。但你是否知道，你患某些疾病的风险同样也能遗传，比如心脏病和糖尿病？

家族健康史是你的家人的病史

了解家族成员所患的疾病有助你预防这些疾病。你可以选择有益于健康的生活方式，来降低患上这些疾病的风险。另外，告诉医生你的家族病史，这样做能帮助他们为你提供更加恰当的医疗保健。



收集和分享你的家族健康史资料
有利于你和家人的健康

怎样收集家族健康史的资料？

有用的建议

- 向你的父母、祖父母和其他亲戚询问他们的病史。有些人可能不愿让别人知道这方面的情况，也可能记不得自己的病史。不要硬来，尊重他们的感受更加重要。你能得到的任何资料都会有用。
- 查看一下你家是否已经有家谱，图表或家族成员名单。
- 尽量查出每个家族成员的年龄或出生日期，及他们有过的健康问题，诸如：
 - ⇒ 慢性病，例如：癌症、心脏病、糖尿病
 - ⇒ 怀孕和分娩时的问题，例如：流产、出生缺陷、遗传病
 - ⇒ 发育残障，例如：学习障碍
- 对于已经去世的家人，查出他们去世时的年龄和死因。
- 把这些资料记录下来以免日后忘记。一个简单的方法是制作一张**家族健康史图表**。请参看背页的详细说明。最好每隔几年更新一次家族健康史。
- 跟你的医生和家人分享你收集到的资料。如果你对家族病史产生什么疑虑，你可以去咨询**遗传病顾问**。

什么是遗传病顾问？

遗传病顾问是持有证书的医疗专业人员，为人们提供有关出生缺陷和遗传病的咨询服务。你的医生可以转介你去见遗传学顾问。

收集资料时要问些什么？

不知道如何开始？下列供参考的提问可以帮助你跟家人开展家族病史的讨论：

童年时期

- 你在哪里出生？
- 你在哪里长大？
- 你小时候有过什么健康问题（生过什么病）？
- 你有没有兄弟姐妹？
- 你的兄弟姐妹中有没有人在童年时就去世的？

成年时期

- 你做过什么工作？
- 你的工作环境是怎么样的？
- 你有没有孩子？他们叫什么名字？什么时候出生的？
- 你曾有过什么影响健康的习惯吗？
- 你成年后有过什么健康问题（生过什么病）吗？当时你几岁？这些病痛需要治疗或者动手术吗？

父母和祖父母

- 你的爸爸妈妈是什么时候出生的？在哪里出生的？
- 你记得你的祖父母 / 外祖父母哪些情况？他们是什么时候出生的？在哪里出生的？
- 你记不记得你父母还有祖父母 / 外祖父母有过什么健康问题（生过什么病）？
- 你记不记得他们吃过什么药（非处方或者处方药）？他们有没有服用过中药或者草药？

家庭

- 你家通常吃什么样的食物？
- 你知道家里有没有人在怀孕或者生孩子时有过问题？
- 你认为你家有什么家族病？
- 关于你的生活或者你家的健康，你还有什么事可以告诉我？



记 录

什么是家族健康史图表？

制作家族健康史图表是记录家族健康资料的一个简单办法。它是用来记录家族成员的健康情况(病史)，跟家谱很像。

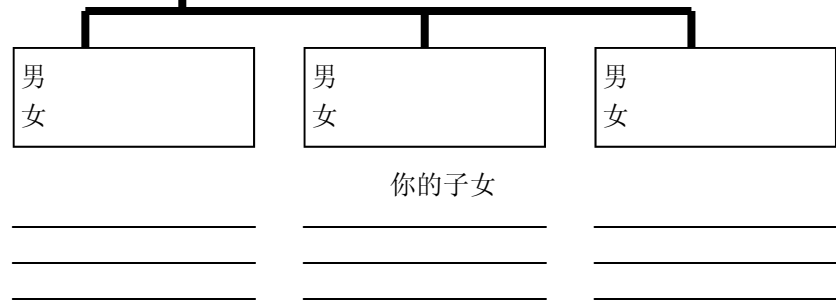
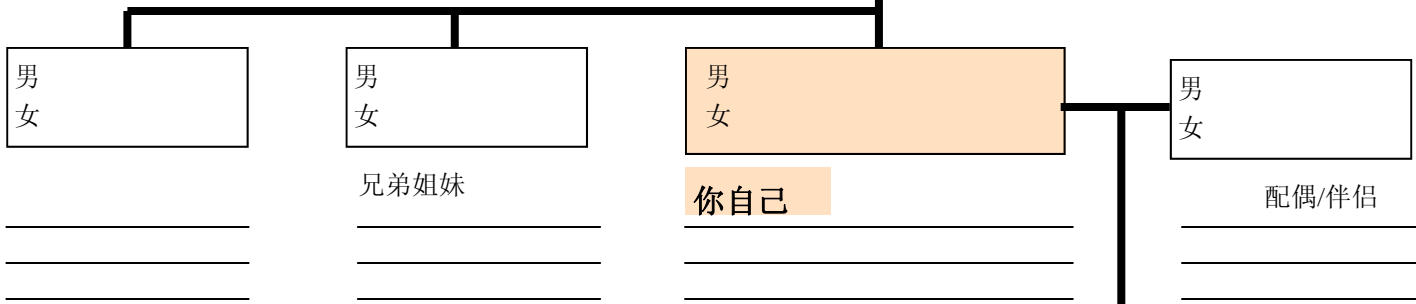
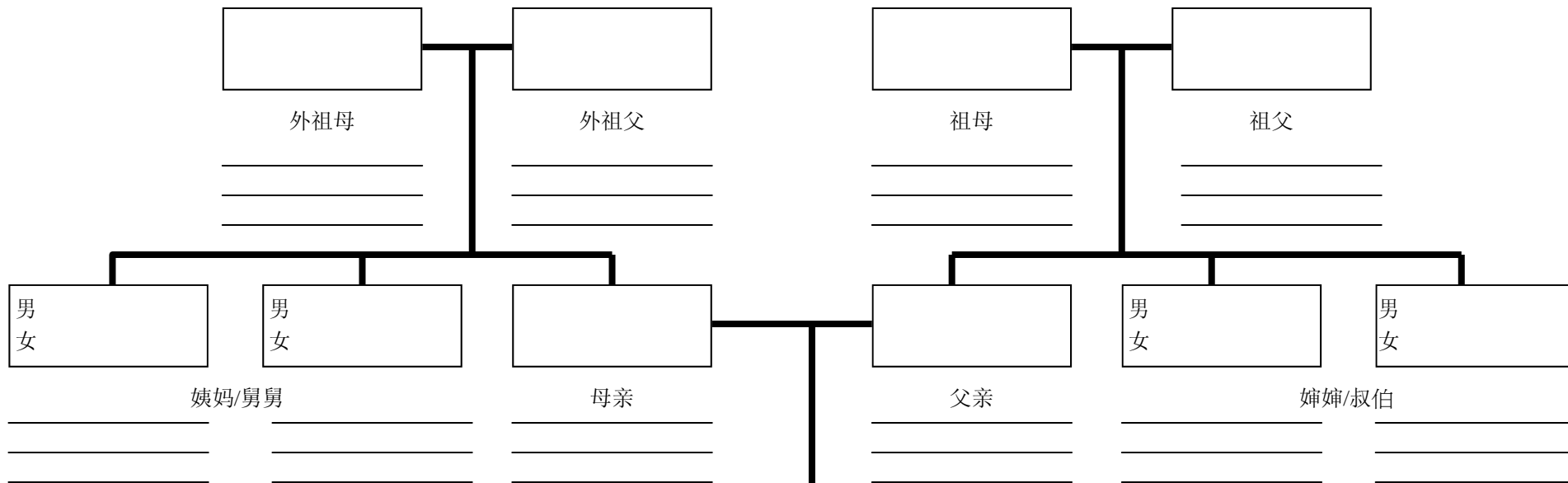
为了帮助公众自己制作家族健康史图表，美国健康教育总署编制了“我的家族健康图表”的表格，简便易用。

为你自己和家人制作家族健康史图表

按照以下指示，填写下一页的“我的家族健康图表”的表格：

1. 将每个亲戚的名字填写在方框中，并圈选男或女。
2. 在名字下面的一行，写上每个人所患的疾病，比如，糖尿病。
3. 如果你知道他们几岁时被诊断出这些疾病，写上年龄，例如：糖尿病，42岁时确诊。
4. 如果有人已经去世，写上“过世”以及去世时的年龄，例如：75岁过世。
5. 如果你知道家庭成员来自哪个国家，将此填写上，例如：中国。
6. 当你填好表格后，复印一份自己保留，并把资料跟医生分享。

每个家庭不尽相同，所以这份表格可能无法全面反映你家的情况。将这份图表作为起点，然后再根据你家的情况作更改。



我的家庭健康图

姓名: _____

日期: _____

CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社区医疗中心

Website / 网址: 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 / 内科部
(212) 379-6998
Women's Health / 妇女健康部
(212) 966-0228

Internal Medicine / 内科部
OB/GYN / 妇产科部
(718) 886-1200
Pediatrics / 儿科部
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent
Health / 儿科及青少年部
(212) 226-3888
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
如果你对本小册子的内容有任何问题，请和我们的健康教育员联系，
电话: (212) 966-0228 分机 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.

王嘉廉社区医疗中心鼓励您复制和分发这份资料，但使用这份材料时需提及本中心以及资料的出处。

这份资料的内容已由本中心的医疗人员审阅，资料的内容不能取代专业人员的医疗建议。如有任何关于医疗的问题，请与医生联系。

© 7/2008