Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Рекомендации по изучению семейного анамнеза



У вас и членов вашей семьи очень много общего. Некоторые общие черты отражаются во внешности, например, цвет глаз, рост и цвет кожи. Другие сходства увидеть сложнее. У вас также общие гены и группа крови. Ваши общие семейные черты могут влиять на здоровье.

Изучение семейного сходства поможет вам понять, как сохранить свое здоровье. В этом вам поможет данное руководство.

Перейдите на следующие вкладки, чтобы:

- узнать, что такое семейный анамнез и почему он важен;
- получить рекомендации по изучению семейного анамнеза;
- загрузить таблицы, в которые вы сможете записать свой семейный анамнез.

Информация, приведенная в нижней части данного руководства, поможет вам решить, что делать с полученной информацией. Если вы просматриваете этот ресурс с мобильного устройства, то для визуализации всех вкладок необходимо прокрутить страницу вправо.

1. Что это такое?

Изучение семейного анамнеза важно для вас, ваших детей, а также для ваших медицинских сотрудников.

Прежде чем начать, необходимо понять, что такое семейный анамнез. Необходимо также понять множество причин, по которым эта информация может быть полезной.

Что такое семейный анамнез?

Ваш семейный анамнез — это перечень проблем со здоровьем, обнаруженных в вашей семье. Он также включает в себя другую информацию о вас и членах вашей семьи, например:

- ваша расовая и этническая принадлежность;
- место вашего проживания;
- ваш вид деятельности;
- привычки, которые могут повлиять на ваше здоровье.

Ваши гены и ваш повседневный быт влияют на ваше здоровье. Ваш семейный анамнез может рассказать вам о проблемах со здоровьем, которые вы можете унаследовать (те, что могут перейти к вам от родителей), путем анализа:

- происхождения вашей семьи;
- ежедневной активности вашей семьи (жизнь, работа, отдых).

Например, если вы родились в семье восточноевропейских евреев —

выходцев из Германии (ашкенази), у вас могут быть изменения (мутации или варианты) в гене BRCA. Это может повысить риск развития некоторых видов рака, например, рака молочной железы, предстательной железы, поджелудочной железы и яичников.

Почему важно знать о своем семейном анамнезе?

Осведомленность о семейном анамнезе может помочь вам сохранить здоровье! Это возможность узнать о своем риске возникновения проблем со здоровьем. Некоторые проблемы со здоровьем передаются от родителей к детям. Другие могут быть связаны с совместными привычками или образом жизни, например, с продуктами, которые вы едите, и местом, где вы живете.

Зная свой семейный анамнез, вы можете принять решение о ведении более здорового образа жизни.

«Ваш семейный анамнез — это важная информация, которой вы должны поделиться со своей лечащей командой. В центре MSK на основании семейного анамнеза мы анализируем, нужно ли вам и вашим детям пройти скрининговое или генетическое исследование. Это может помочь нам обнаружить проблемы со здоровьем и определить риск развития рака на ранней стадии, когда его можно вылечить или предотвратить».

Что делать, если вы не знаете свою семью?

Если у вас нет информации о ваших кровных родственниках, начните формировать семейный анамнез с себя. Недостающую информацию вы сможете восполнить со временем, по мере получения новых данных. Обратитесь к людям, которых вы знаете. Если вас усыновили, важно получить информацию о здоровье ваших биологических родителей. Поговорите со своими приемными родителями или обратитесь в агентство, с которым они работали.

Существует несколько способов поиска информации, если вы не знаете свою семью:

- Поищите в Интернете с помощью генеалогического сайта, архива местной библиотеки или Национального архива. Вы можете найти данные о переписи населения, новостные статьи, объявления о рождении и некрологи.
    - Вам может понадобиться помощь в поиске достоверной информации в Интернете. У нас есть ресурс, который может помочь.
- Запросите документы об актовых записях гражданского состояния в государственных или местных органах власти. Примерами таких документов являются свидетельства о рождении, о браке и о смерти.

2. Из чего он состоит?

Ваш семейный анамнез может содержать много подробной информации. Сначала спросите и запишите, какими заболеваниями страдали люди в вашей семье. Окружающая среда и повседневные привычки вашей семьи также влияют на ваше здоровье. Полный анамнез содержит информацию о среде, в которой вы живете, работаете, играете и растете.

Состояния и заболевания, которые следует включить в семейный анамнез

Спросите у членов семьи, были ли им диагностированы какие-либо из этих заболеваний:

- болезнь Альцгеймера;
- рак;
- муковисцидоз;
- депрессия или тревожность;
- диабет (1 или 2 типа);
- генетический синдром. Некоторые примеры включают синдром Линча или синдромы множественной эндокринной неоплазии;
- проблемы с сердцем;
- высокий уровень холестерина;
- высокое артериальное давление (гипертензия);
- проблемы с легкими, например, астма или хроническая обструктивная болезнь легких (chronic obstructive pulmonary disorder, COPD);
- психические расстройства;
- ожирение;
- болезнь Паркинсона;
- полипы;
- серповидноклеточная анемия;
- инсульт.

Факторы, связанные с образом жизни, которые следует включить в семейный анамнез

У членов семьи общие гены, но у них также и похожие условия проживания, привычки и образ жизни. Осведомленность об этих факторах может помочь вам узнать о проблемах со здоровьем, которые вы можете унаследовать. Они также могут повлиять на здоровье и благополучие вашей семьи. Вот список факторов, которые являются важными для вашего семейного анамнеза:

- страна или регионы, где родились члены вашей семьи;
- места, где они жили (города и населенные пункты);
- пищевые привычки и рацион питания;
- где работали и какую работу выполняли;
- история курения или употребления других табачных изделий;
- история употребления алкоголя или наркотиков.

3. Как я могу его сделать?

Вы готовы к сбору семейного анамнеза! Ниже приведены 5 шагов для формирования вашего семейного анамнеза. Прочитайте каждый шаг на этой странице, а затем заполните 3 таблицы. Щелкните ссылки ниже, чтобы открыть, скачать или распечатать таблицы.Начните формирование вашего семейного анамнезаПоговорите

с членами семьиЗапишите анамнез вашей семьи

Ya está listo para recopilar sus antecedentes médicos familiares. Hay 5 pasos para elaborar los antecedentes médicos familiares. Lea cada paso que aparece en esta página y luego complete estas 3 planillas. Haga clic en los enlaces a continuación para abrir, descargar o imprimir las planillas.Comience sus antecedentes médicos familiaresHable con su familiaEscriba sus antecedentes médicos familiares

Вы готовы к сбору семейного анамнеза! Ниже приведены 5 шагов для формирования вашего семейного анамнеза. Прочитайте каждый шаг на этой странице, а затем заполните 3 таблицы. Щелкните ссылки ниже, чтобы открыть, скачать или распечатать таблицы.Начните формирование вашего семейного анамнезаПоговорите с членами семьиЗапишите анамнез вашей семьи

Вы готовы к сбору семейного анамнеза! Ниже приведены 5 шагов для формирования вашего семейного анамнеза. Прочитайте каждый шаг на этой странице, а затем заполните 3 таблицы. Щелкните ссылки ниже, чтобы открыть, скачать или распечатать таблицы.Начните формирование вашего семейного анамнезаПоговорите с членами семьиЗапишите анамнез вашей семьи

Если вы пользуетесь собственным компьютером, то можете внести полученную информацию в таблицы. При использовании планшета или мобильного устройства может потребоваться сначала сохранить таблицы на устройстве, прежде чем вносить информацию.

Предпочитаете ручку или карандаш? Вы можете распечатать таблицы и заполнить их вручную. Храните семейный анамнез в надежном

месте.

Вы готовы к сбору семейного анамнеза! Ниже приведены 5 шагов для формирования вашего семейного анамнеза. Прочитайте каждый шаг на этой странице, а затем заполните 3 таблицы. Щелкните ссылки ниже, чтобы открыть, скачать или распечатать таблицы.Начните формирование вашего семейного анамнезаПоговорите с членами семьиЗапишите анамнез вашей семьи

5 шагов для формирования вашего семейного анамнеза

1. Начните формировать ваш семейный анамнез с составления списка всех членов семьи, которых вы знаете.

Запишите имена людей, которые находятся с вами в наиболее близком родстве:	Затем добавьте имена:
• свое • родителей • родных братьев и сестер • детей • бабушек и дедушек	• сводных братьев и сестер • племянников и племянниц • дядей и тетей • двоюродных братьев и сестер

2. Узнайте, есть ли человек, который собирает информацию о вашей семье и любит рассказывать истории о ней. Члены вашей семьи могут быть отличными источниками информации. Семейные встречи, личные или онлайн, — это возможность поговорить о жизни членов вашей семьи и их здоровье.
3. Поговорите с членами семьи.
    - Расскажите им о том, почему вы хотите собрать семейный анамнез.

Когда люди знают причину, они могут быть более заинтересованы в помощи. Вы можете сказать что-то вроде: «Я хотел(-а) бы узнать больше о здоровье нашей семьи. Это поможет нам понять, есть ли у нас какие-либо наследственные проблемы со здоровьем. Возможно, мы сможем снизить риск развития этих проблем».

- Узнайте у членов своей семьи, как бы они хотели поговорить о семейном здоровье. Некоторые люди любят общаться наедине. Другие, возможно, захотят ответить на ваши вопросы по телефону или по электронной почте. Помните, что это нормально, если некоторые люди не хотят говорить о своем здоровье.

4. Задавайте короткие, открытые вопросы, допускающие разные ответы, кроме «да» или «нет». Такие вопросы помогут вам провести более содержательную беседу.
    - Вы можете узнать новые факты, например, о закономерностях возникновения проблем со здоровьем. Вы даже можете узнать, как на здоровье семьи повлияла окружающая среда, образ жизни и социальный анамнез. Список, представленный ниже, является лишь отправной точкой.
    - Вы можете записать свои собственные вопросы в приведенную таблицу.



Рисунок 1. Примеры открытых вопросов.

5. Сохраните полученную информацию!

Запишите анамнез вашей семьи

После беседы с членами вашей семьи вы можете внести полученную информацию в таблицу.

- Запишите имена всех членов семьи, которых вы знаете и о которых узнали.
- Записывайте медицинские проблемы только тех членов семьи, которые связаны с вами кровным родством.
- Не включайте данные о состоянии здоровья членов семьи, связанных с вами браком, усыновлением или являющихся вашей выбранной семьей.
    - Например, если в вашем генеалогическом дереве есть приемная и биологическая мать, запишите только проблемы со здоровьем биологической матери.
- Для всех членов семьи из вашего списка (кровных и не кровных родственников) запишите всю информацию об образе жизни, которую вы получили во время разговора с ними.
- Когда вы закончите, сохраните ваш семейный анамнез в надежном месте, чтобы вы могли поделиться им со своими медицинскими сотрудниками, детьми и другими членами семьи.

[/msk-tabs]

Когда будете готовы, действуйте в соответствии с полученными данными

Ниже приведены рекомендации, что вам следует делать с этой информацией, когда вы знаете свой семейный анамнез.

- Спросите своего медицинского сотрудника о том, как пройти тестирование на наличие заболеваний. Узнайте у него о генетическом исследовании. Если у членов семьи есть заболевание, например, рак,

медицинский сотрудник может порекомендовать встречу со специалистом по генетике.

- Если у вас есть вопросы о генетическом заболевании в вашей семье, позвоните в Службу клинических генетических исследований центра MSK по телефону 646-888-4050. Вы можете записаться на прием для сдачи анализов и консультации по вопросам, связанным с вашим семейным анамнезом.
- Поделитесь данными вашего семейного анамнеза с вашим медицинским сотрудником и членами семьи.
- Практикуйте здоровые привычки, такие как употребление цельных продуктов, физические упражнения и управление стрессом.

Основные моменты, о которых необходимо помнить



- Ваш семейный анамнез важен для вас, ваших детей и вашего медицинского сотрудника.
- Эта информация может подсказать вам, есть ли у вас факторы риска развития заболеваний, например, рака.
- Важными деталями, которые следует добавить в семейный анамнез, являются образ жизни, культура, этническая и расовая принадлежность. Эти факторы могут повлиять на ваше здоровье и благополучие.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center