Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

家族健康史学习指南



您和您的家人有很多共同点。 有些可以从外表看出来，比如您的眼睛颜色、身高和肤色。 还有一些其他共同点无法通过外表判断。 你们还共享着基因和血型。 您与家人的所有共同点都会对您的健康产生影响。

了解您与家人的共同点有助于您知悉如何保持健康。 本指南将帮助您实现这一目标。

点击下面的选项卡以：

- 了解什么是家族健康史及其重要性。
- 查找如何向家人寻求所需信息的小贴士。
- 获得工作表以帮助记录家族健康史。

本指南底部的信息将帮助您决定如何处理所学信息。 如果从移动设备查看此资源，需要向右滚动以查看所有选项卡。

1. 这是什么？

了解您的家族健康史对您本人、您的孩子和您的医疗保健提供者都很重要。

在开始之前，建议先了解一下什么是家族健康史。 了解此类信息为什么实用也很有帮助。

什么是家族健康史?

家族健康史是指列有您家族健康问题的列表。 其中还包括有关您和您家庭成员的其他信息，例如：

- 您的种族和民族。
- 您的居住地。
- 您的工作。
- 可改变个人健康的相关习惯。

您的基因和日常生活影响着您的个人健康。 家族健康史可以告诉您身上可能遗传的健康问题（即由父母传给您的）。 其中可显示以下信息：

- 您的家人来自何处。
- 您的家人如何生活、工作和娱乐。

例如，如果您来自德系犹太人背景，则您的 BRCA 基因可能会发生变化（如突变或变异）。 这可能会增加您罹患某些癌症的风险，比如乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌和卵巢癌。

为什么了解家族健康史很重要?

了解家族健康史可以帮助您保持健康！ 这种方法可以了解健康问题方面的风险。 有些健康问题是由父母传给孩子的。 其他问题则与您和家庭成员的共同点有关，比如您的饮食和居住地点。

当您知道家族健康史后，您可能会决定遵循更健康的生活习惯。

“您的家族健康史是需要与医疗团队分享的重要信息。 在 MSK，我们依靠家族健康史来了解您和您的孩子是否需要接受筛查或基因检测。 这有助于我们及早发现健康问题和癌症风险，以进行治疗或预防。”

如果您不认识自己的家人该怎么办?

如果您不认识自己的血亲，请从您本人开始记录您的家族健康史。 随着时间推移，当您了解到更多信息时，可以补充遗漏的信息。 联系您认识的人。 如果您被领养，了解亲生父母的健康状况非常重要。 请与您的养父母进行沟通，或联系他们所合作的代理机构。

如果您不认识自己的家人，以下方法可以帮助您查找信息：

- 通过家谱网站、当地图书馆档案或国家档案馆进行在线调查。 您可以查看人口普查记录、新闻文章、出生公告和讣告。
    - 您可能需要帮助才能在网上找到值得信赖的信息。 我们设有本资源为您提供帮助。
- 向所在州或当地政府办公室申请生命档案记录。 出生、结婚和死亡证明都属于生命档案记录的示例。

2. 包含那些内容？

您的家族健康史可以包含大量详细信息。 应首先询问并写下您家人的健康状况。 所处环境和家庭日常习惯也会影响您的健康。 一份完整的健康史包含有关您生活、工作、运动和成长环境的信息。

应纳入家族健康史的健康状况

请询问家庭成员是否曾获知患有以下任何健康问题：

• 阿尔兹海默症 • 癌症 • 囊性纤维化 • 抑郁症或焦虑症 • 糖尿病（1 型和 2 型） • 遗传性综合征。 示例包括林奇综合征或多发性内分泌腺肿瘤综合征 • 心脏问题 • 高胆固醇	• 高血压 • 肺部疾病，如哮喘或慢性阻塞性肺疾病 (COPD) • 心理健康问题 • 肥胖 • 帕金森病 • 息肉 • 镰状细胞病 • 中风

应纳入家族健康史的生活方式因素

家庭成员拥有共同的基因，同时也拥有相似的生活环境、习惯和生活方式。 了解此类因素可以提供线索，帮助您了解可能遗传的健康问题。 还会对您家人的健康和幸福产生影

响。 以下是了解您家族健康史的重要因素列表：

- 家庭成员来自哪个国家或地区。
- 曾经居住的地点（城市和城镇）。
- 饮食习惯和日常饮食。
- 工作和工作类型。
- 吸烟或使用其他形式烟草的历史。
- 酗酒或吸毒史。

3. 如何创建?

您已经做好准备，即将开始收集家族健康史！创建家族健康史有 5 个步骤。请阅读本页所示的每一个步骤，然后完成以下 3 个工作表。点击下面的链	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	您已经做好准备，即将开始收集家族健康史！创建家族健康史有 5 个步骤。请阅读本页所示的每一个步骤，然后完成以下 3 个工作表。点击下面的链	您已经做好准备，即将开始收集家族健康史！创建家族健康史有 5 个步骤。请阅读本页所示的每一个步骤，然后完成以下 3 个工作表。点击下面的链	您已经做好准备，即将开始收集家族健康史！创建家族健康史有 5 个步骤。请阅读本页所示的每一个步骤，然后完成以下 3 个工作表。点击下面的链

如果您使用自己的电脑，可以把所了解的信息输入到工作表上。 如果使用平板电脑或移动设备，可能需要先在设备上保存工作表，然后再输入信息。

是否更倾向于使用钢笔和铅笔？ 您可以先打印工作表，然后书面填写表格。 请记住将家族健康史放在安全的地方。

创建家族健康史的 5 个步骤

1. 列出一张包含所有已知家庭成员的列表，开始创建您的家族健康史。

接打开、下载或打印工作表。开始创建家族健康史和家人交谈记录您的家族健康史	接打开、下载或打印工作表。开始创建家族健康史和家人交谈记录您的家族健康史	接打开、下载或打印工作表。开始创建家族健康史和家人交谈记录您的家族健康史	接打开、下载或打印工作表。开始创建家族健康史和家人交谈记录您的家族健康史

写下与您关系最密切的家人姓名：	然后再加上以下人员的姓名：
• 您本人 • 您的父母 • 您的兄弟姐妹 • 您的孩子 • 您的祖父母	• 您的异父异母同胞 • 您的侄女和侄子 • 您的叔叔阿姨 • 您的表亲

2. 看看是否有人保存有您的家庭记录，并喜欢讲述有关家庭的故事。 您的家庭成员是很好的信息来源。 家庭聚会（无论是面对面还是在线形式）是一个很好的机会，可以谈论家庭成员的生活和健康状况。
3. 开始与您的家人进行交谈。
    - 告知您希望收集家族健康史的原因。 当知悉您的理由时，他们可能更有兴趣提供帮助。 您可以这样说：“我想了解有关我们家族健康史的更多信息。 这可以帮助我们了解是否有任何因家庭关系而存在的潜在健康问题。 或许，我们可以降低这类健康问题的风险。”
    - 询问家庭成员他们愿意如何谈论自己的健康史。 有些人喜欢当面交谈。 其他人可能喜欢通过电话或电子邮件回答您的问题。 请记住，如果有些人不愿谈论自己的健康状况也没关系。

4. 询问简短的开放式问题，避免回答“是”或“否”。 开放式问题有助于开展更有意义的对话。
    - 您可能会了解到新的事实，比如健康问题的模式。 您甚至可以发现家庭环境、生活方式和社交历史对其健康所产生的影响。 以下列表仅作为一个出发点。
    - 您可以使用我们的工作表来记录自己的问题。


What do you know about where our family is from?
What kinds of jobs have people in our family had?
Are there health problems people in the family have in common?
Is there a history of cancer in our family?
Did you have any health problems or illnesses as a child that needed medical care?
Have your or any of our family members been screened or had genetic testing done for a health condition?
Tell me about the foods the family typically eats?
Does anyone in the family smoke or use tobacco, or have they in the past?
What special meals and holidays do you remember celebrating as a child?
I understand this topic can be difficult to talk about. Can you share if anyone in our family had a history of alcohol or drug use?

图 1：开放式问题的示例。

5. 保存您所了解的信息！

记录您的家族健康史

与家人交谈后，您可以用我们的工作表来汇总所有信息。

- 写下您认识和了解的所有家庭成员姓名。
- 仅记录与您有血缘关系的家庭成员的健康问题。
- 不包括与婚姻、领养或选定家庭有关的家庭成员的健康状况。
    - 例如，如果您的家谱中包含一位养母和一位亲生母亲，应仅记录亲生母亲的健康问题。
- 对于列表上的所有家庭成员（无论是否存在血缘关系），请写下与其交谈后所了解的任何生活方式因素。
- 完成后，请将您的家庭健康史保存在安全的地方，以便可以与您的医疗保健提供者、您的孩子和其他家庭成员分享。

[/msk-tabs]

如果已经做好准备，接下来即可采取行动。

现在，您已经知道了自己的家族健康史，下面介绍该如何处理这些信息。

- 向您的医疗保健提供者咨询接受健康状况检测的相关事宜。 向您的医疗保健提供者咨询基因检测事宜。 如果家庭成员有健康问题（如癌症），则他们可能会建议您与基因咨询师会面。
- 如果您对您的家族遗传问题感到担忧，请联系 MSK 临床遗传学服务部，电话：646-888-4050。 您可以预约检查和咨询您的家族健康史。
- 与您的医疗保健提供者和家庭成员分享您的家庭健康史。
- 养成健康的习惯，比如摄入全食、进行锻炼和管理压力。

需要牢记的重要事项

- 了解您的家族健康史对您本人、您的孩子和医疗保健提供者都非常重要。
- 家族健康史可以告诉您是否存在健康问题方面的风险因素，比如癌症。
- 生活方式因素、文化、民族和种族是家族健康史所需添加的重要详情。 此类因素会对您的健康和幸福产生影响。



有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Your Guide to Learning Your Family Health History - Last updated on August 8, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利