

家族健康史记录工具



记录家族健康史

澳大利亚遗传性癌症协会致力协助大众了解和评估遗传性癌症风险，并提供支持、信息和实用工具。在这个过程中，一个重要步骤就是记录家族健康史。这需要同时整理父系与母系的资料，包括祖父母、父母、兄弟姐妹及其他亲属。通过全面掌握家族的健康状况，你可以更准确地了解自身风险，并为健康作出更明智的选择。

记录小贴士

在收集每位家庭成员的资料时，请尽量记录以下细节：

- 姓名
- 出生日期／死亡日期
- 曾确诊的癌症种类（例如乳腺癌、妇科癌 [卵巢癌]、结直肠癌、前列腺癌或胰腺癌）
- 确诊时的年龄

请记得，与家人谈及健康史有时可能比较敏感，交流时请以体谅、尊重和理解的心态进行。掌握家族健康史、寻求专业医疗意见、保持信息更新，并作出积极的健康选择，就是守护自己健康的第一步。

开始记录 →



1. 母亲家族

外祖母

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

外祖父

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

母亲

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

母亲的兄弟姐妹

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

附加备注：

2. 父亲家族

祖母

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

祖父

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

父亲

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

父亲的兄弟姐妹

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

附加备注：

3. 你本人

除了家族成员，你自己的健康状况同样重要！在记录家族健康史的同时，别忘了更新自己的健康信息。



4. 兄弟姊妹

如果你有兄弟姐妹，请同样记录他们的健康状况：

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

5. 其他家族成員

追踪更远亲属的健康史同样重要，包括堂表兄弟姐妹、曾祖父母、叔叔伯伯、姑姨舅妈等。若有机会与他们联系或获取资料，请记录在此处。

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

姓名：_____

出生／死亡日期：_____

疾病名称与确诊年龄：_____

附加备注
