

تاريخ العائلة الطبي وصحتك



تاريخ العائلة الطبي وصحتك



لماذا تاريخ العائلة الطبي مهم؟

أفراد الأسرة والأقارب يتوارثون أشياء أكثر من لون العينين أو نوعية الشعر. الأمراض المزمنة والمشاكل الصحية الأخرى تنتقل أيضاً بين العائلات. يتشارك أفراد الأسرة بالكثير من الجينات وأساليب الحياة والبيئة – وجميع العوامل التي تعمل معاً لتحديد ماهية الصحة. لذلك فإن معرفة تاريخ العائلة الصحي يمكن أن تعطيك معلومات مهمة من أجل بناء مستقبل صحياً أكثر!



لماذا تاريخ العائلة الطبي مهم؟

أفراد الأسرة والأقارب يتوارثون أشياء أكثر من لون العينين أو نوعية الشعر. الأمراض المزمنة والمشاكل الصحية الأخرى تنتقل أيضاً بين العائلات. يتشارك أفراد الأسرة بالكثير من الجينات وأساليب الحياة والبيئة – وجميع العوامل التي تعمل معاً لتحديد ماهية الصحة. لذلك فإن معرفة تاريخ العائلة الصحي يمكن أن تعطيك معلومات مهمة من أجل بناء مستقبل صحياً أكثر!



عن ماذا يجب أن تسأل؟

اسأل عن هذه "الإنذارات" عندما تسأل عن التاريخ الطبي للعائلة:

- ◆ وجود السرطان عن 2 شخص أو أكثر في العائلة
- ◆ سكتة قلبية قبل عمر 55 سنة عند الرجال أو عمر 65 عند النساء
- ◆ موت مفاجيء من غير سبب واضح قبل عمر الـ 40 سنة
- ◆ بعض الأمراض المزمنة الأخرى مثل السكري، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع الكوليسترول، أو هشاشة العظام

معلومات أخرى مهمة:

- ◆ الأسلاف أو السلالة (بعض المجموعات الإثنية تعاني من أمراض معينة)
- ◆ عمر الشخص من العائلة عندما شخّص المرض عنده
- ◆ العمر وسبب الموت
- ◆ عدد أفراد العائلة المصابين

عن ماذا يجب أن تسأل؟

اسأل عن هذه "الإنذارات" عندما تسأل عن التاريخ الطبي للعائلة:

- ◆ وجود السرطان عن 2 شخص أو أكثر في العائلة
- ◆ سكتة قلبية قبل عمر 55 سنة عند الرجال أو عمر 65 عند النساء
- ◆ موت مفاجيء من غير سبب واضح قبل عمر الـ 40 سنة
- ◆ بعض الأمراض المزمنة الأخرى مثل السكري، ارتفاع الضغط الدموي، ارتفاع الكوليسترول، أو هشاشة العظام

معلومات أخرى مهمة:

- ◆ الأسلاف أو السلالة (بعض المجموعات الإثنية تعاني من أمراض معينة)
- ◆ عمر الشخص من العائلة عندما شخّص المرض عنده
- ◆ العمر وسبب الموت
- ◆ عدد أفراد العائلة المصابين

ماذا يمكنك عمله؟

1 تكلم عن الموضوع...

- ◆ أخبر عائلتك أن أمراض مثل السرطان والسكري وأمراض القلب تتناقل في العائلات
- ◆ ابحث عن الحالات الموجودة في عائلتك وعن أعمار الأفراد عندما شخص عندهم المرض و أو عندما توفوا

2 اكتب المعلومات...

- ◆ سجل تاريخ عائلتك الطبي. اذهب إلى الموقع الإلكتروني www.hhs.gov/familyhistory/ للحصول على استمارة التاريخ الطبي
- ◆ صحح المعلومات كلما حصل تغيير في المعلومات حاول تسجيل المعلومات عن الأقل 3 أجيال

3 شارك المعلومات...

- ◆ أخبر طبيبك عن الأمراض الموجودة في عائلتك
- ◆ أسأل الطبيب اذا ما كنت بحاجة أن تجري فحوصات الكشف
- ◆ شارك المعلومات مع أولادك وأفراد العائلة

للمزيد من المعلومات

مركز المصادر الخاص بالوراثة لولاية ميشيغن

www.MIGeneticsConnection.org

دائرة الصحة العامة للجينات لولاية ميشيغن

على الرقم 1247 - 852-866-1 أو بريد الكتروني

genetics@michigan.gov

مراكز الوقاية والسيطرة على الأمراض

www.cdc.gov/genomics.public.htm وانقر على تاريخ

العائلة الطبي

اتحاد امراض الوراثة www.geneticalliance.org

(انقر على مصادر الوراثة ومن ثم تاريخ العائلة)



ماذا يمكنك عمله؟

1 تكلم عن الموضوع...

- ◆ أخبر عائلتك أن أمراض مثل السرطان والسكري وأمراض القلب تتناقل في العائلات
- ◆ ابحث عن الحالات الموجودة في عائلتك وعن أعمار الأفراد عندما شخص عندهم المرض و أو عندما توفوا

2 اكتب المعلومات...

- ◆ سجل تاريخ عائلتك الطبي. اذهب إلى الموقع الإلكتروني www.hhs.gov/familyhistory/ للحصول على استمارة التاريخ الطبي
- ◆ صحح المعلومات كلما حصل تغيير في المعلومات حاول تسجيل المعلومات عن الأقل 3 أجيال

3 شارك المعلومات...

- ◆ أخبر طبيبك عن الأمراض الموجودة في عائلتك
- ◆ أسأل الطبيب اذا ما كنت بحاجة أن تجري فحوصات الكشف
- ◆ شارك المعلومات مع أولادك وأفراد العائلة

للمزيد من المعلومات

مركز المصادر الخاص بالوراثة لولاية ميشيغن

www.MIGeneticsConnection.org

دائرة الصحة العامة للجينات لولاية ميشيغن

على الرقم 1247 - 852-866-1 أو بريد الكتروني

genetics@michigan.gov

مراكز الوقاية والسيطرة على الأمراض

www.cdc.gov/genomics.public.htm وانقر على تاريخ

العائلة الطبي

اتحاد امراض الوراثة www.geneticalliance.org

(انقر على مصادر الوراثة ومن ثم تاريخ العائلة)

