

Kenali Sejarah Kesehatan Keluarga



Setiap keluarga memiliki corak penyakitnya masing-masing. Ada corak penyakit keluarga (familial disease) selain ada juga corak penyakit keturunan (genetic disease). Yang lainnya penyakit bawaan bila ada gangguan selagi masih di dalam kandungan. Apa pun coraknya, penyakit dalam keluarga selain perlu dikenali, seberapa mungkin dihindari. Apabila penyakit sudah menjadi bagian dalam keluarga, perlu upaya mengendalikannya.

SATU hal tak mungkin dihindari ketika bicara soal penyakit, yakni bila penyakit bersifat diwariskan. Perkawinan dinilai arif bila mau bersikap rasional dan memilih pasangan yang membawa warisan penyakit yang sama. Pasangan yang sama-sama diabetik, anaknya pasti diabetik. Tetapi tentunya memilih pasangan dengan hanya pertimbangan rasional saja sangat sulit dilakukan. Dalam hal ini rasa cinta tentu berperan besar, bukan begitu, Sahabat?

Antisipasi penyakit dalam keluarga

Tidak semua keluarga tahu apa penyakit yang membayangnya. Salah satu penyakit yang bisa diwariskan adalah diabetes, walaupun tidak semua jenis diabetes adalah diabetes turunan. Satu saja positif diabetik, sebaiknya dipastikan bahwa bukan diabetik turunan (DM Type-1). Diabetik turunan sudah muncul sejak usia muda, biasanya gula darah sangat tinggi. Yang bukan turunan baru muncul setelah usia dewasa. Demikian pula untuk hipertensi. Orang yang mengidap diabetes yang turunan bisa bergantung pada obat

sepanjang hidupnya. Penyakit turunan juga berpotensi untuk diwariskan kepada sebagian anak. Tentunya tidak begitu bila bukan turunan.

Meskipun begitu, ternyata mayoritas diabetik maupun hipertensi bersifat bukan turunan, lebih karena gaya hidup yang kurang sehat. Tubuh gemuk, makan berlebih, banyak mengkonsumsikan makanan yang mengandung gula, kaya lemak, dan tinggi garam dapur. Pilihan menu, pola dan kebiasaan makan tercermin dari meja makan rumah. Ibu yang berpikir anak montok itu sehat, bisa-bisa menciptakan anak-anak berbadan tambun. Gemuk sendiri menjadi "bom waktu" munculnya semua penyakit metabolik, termasuk diabetik, hipertensi, gangguan jantung, dan stroke kelak setelah anak dewasa.

Ada ribuan jenis penyakit yang diwariskan gen abnormal. Sebagian tampak sebagai kelainan fisik, sebagian sebagai gangguan fungsi. Buta warna, epilepsi, gangguan jiwa, asma tidak tampak dari luar. Begitu juga thalassemia, hemofilia, atau penyakit darah lain yang baru diketahui setelah dilakukan pemeriksaan darah. Sementara sumbing, scoliosis, hermafrodit, nyata terlihat dari luar.

Apa pun jenis penyakit turunan, berpotensi diwariskan kepada keturunannya. Tidak harus sudah berpenyakit, sekadar sebagai pembawa penyakit saja pun, bila menikah dengan pembawa jenis penyakit yang sama, akan mewarisi penyakitnya pada anak. Hanya bila melakukan pemeriksaan genetik pranikah, masing-masing pasangan tahu akankah mewarisi penyakit keturunan. Makin calon pasangan suami-istri jauh asal suku, ras, dan garis darahnya (bukan *incest*), makin kecil risiko mewarisi penyakit turunan. Itulah mengapa konseling genetik diperlukan.

Paspor Kesehatan

Memang memiliki dokter keluarga bukan hal yang umum di Indonesia. Padahal jika ada, akan memungkinkan kita memiliki *paspor kesehatan* setiap anggota keluarga yang berisikan riwayat kesehatan sejak lahir. Dari *paspor kesehatan* ini dapat dilihat adakah penyakit keturunan, adakah pula kecenderungan pada penyakit tertentu dalam keluarga, sehingga bisa menambah kewaspadaan.

Apabila memang tidak memungkinkan untuk memiliki dokter keluarga, maka alternatifnya masing-masing keluarga secara mandiri mencatat sendiri rekam medik setiap anggota keluarganya sejak lahir. Setiap ada kecenderungan kepada suatu penyakit, perlu upaya meredamnya agar penyakitnya tidak muncul. Dengan cara begitu, keluarga tidak diganggu oleh pengeluaran untuk berobat yang tak perlu.

Apabila cerdas menyikapinya, orang dengan warisan penyakit turunan bisa sama sehatnya dengan mereka yang lahir tanpa bawaan penyakit. Sebaliknya, mereka yang tidak mewarisi satu pun penyakit, berisiko terkena sejumlah penyakit kalau keliru memilih gaya hidup.

Kasus semacam ini yang kini lebih banyak terjadi. Kekeliruan memilih gaya hidup diproyeksikan bakal memunculkan 388 juta kejadian *premature death* di dunia dalam satu

dasawarsa ke depan. Karena itu, memang penting untuk mengetahui sejarah kesehatan keluarga, tetapi sama pentingnya juga untuk selalu menjalankan gaya hidup yang sehat.***

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/kenali-sejarah-kesehatan-keluarga.html>