



Iku'i 'a e Kauti

Founga ha 'o nofo
mo 'ui lelei mo e
kauti' (gout)



Ko ha fakahinohino 'aonga ki he kauti'

Fakapipiki ki ho 'o 'aisi' pe tauhi fakataha
mo ho 'o ngaahi faito'o' ke ke manatu'i.

Founga ki hono faka'ehi'ehi mei' he 'oho mai' 'a e kauti'

- ✓ Tauhi ki ha mamafa 'o e sino 'a ia 'oku mo 'ui lelei'.
- ✓ Tauhi ki ha houa kai 'e tolu 'i he 'aho kotoa pē.
- ✓ Ma'u ha 'inasi si'isi'i pē 'o e kakano'i manu' pea mo e me'atokoni mei tahi'.
- ✓ Ma'u 'a e ngaahi me'atokoni ngaahi mei' he hu'akau 'oku si'isi'i ai 'a e ngako' 'i he 'aho kotoa.
- ✓ Fakasi'isi'i 'a e ma'u 'o e kavamālohi' pe 'olokaholo'.
- ✓ Inu 'a e vai' ke lahi.
- ✓ Ma'u 'a ho 'o faito'o ki he kauti' 'i he 'aho kotoa, kapau kuo tu'utu'uni atu eni 'e ho 'o toketaa'.

Iku'i 'a e Kauti'

Founga 'o hono faito'o 'a e 'oho mai' 'a e kauti'

- ✓ 'Alu leva ki ho 'o toketaa' ki ha faito'o ke fakafiemālie 'i'aki mo fakanonga 'aki e langa' 'i he faingamālie vave taha'.
- ✓ Malu'i 'a e konga 'o ho sino 'oku langa mamahi'.
- ✓ Mālōlō, 'ai ha 'aisi poloka' 'i he funga hokotanga-hui 'oku langa', pea langolango ke mā'olunga.
- ✓ Hokohoko atu pē hono ma'u ho 'o faito'o' 'i he 'aho kotoa.
- ✓ Toe 'alu 'o sio ki ho 'o toketaa' kapau 'oku 'ikai faka'au ke sai ange hili ha houa 'e 24.

Ko e tohi' ni 'oku makatu'unga ia 'i he tohi na'e fa'u 'e Dr Peter Gow, Toketā Mataotao ki he Ngaahi Uoua' mo e Hokotanga-Hui' (Rheumatologist), mei' he Falemahaki Middlemore, 'i ha fengāue'aki fakataha pea mo Dr Hemi Williams, Ian Mete pea mo Bernard Gadd.

Pulusi 'i Mā'asi 2008
Fa'u pea mo tufaki 'e he
PHARMAC
PO Box 10-254
Wellington

Telefoni ta'etotongi: 0800 66 00 50
Uepisaiti: www.pharmac.govt.nz

'Oku 'oatu heni ha fakamālō mei' he PHARMAC kia Dr Peter Gow ki he 'ene kau mai' pea mo 'ene ngaahi fale'i faka-mataotao 'i hono toe tohi fakafo'ou pea mo hono toe vakai'i 'o e tohi' ni.

'Oku mau fiefia ke 'oatu foki mo ha fakamālō ki he ngaahi kautaha ko eni' ki he'enau ngaahi tokoni' :

Arthritis New Zealand

Auckland City Hospital Dietitians

bpac^{nz}

Counties Manukau Māori Gout Action Group

Middlemore Dietitians

Middlemore Hospital Rheumatology Department

Fakahokohoko'

Ko e hā 'a e me'a 'oku fakahā atu 'e he tohi' ni?.....	1
Ko e hā 'a e kauti?.....	2
Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku hoko mai ai 'a e kauti?.....	3
Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku ma'u ai 'e ha ni'ihī 'a e kauti'?.....	4
Founga 'o hono ta'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti'.....	5
Ma'u me'atokoni pea mo e inu ke ta'ofi 'aki 'a e 'oho mai 'a e kauti'.....	6
Ngaahi faito'o ki hono ta'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti'.....	8
Ko ho'o me'a ke fai kapau 'e 'oho mai 'a e kauti'.....	10
Ngaahi faito'o ke faito'o'aki 'a e 'oho mai 'a e kauti'.....	12
Vakai'i 'a e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki' (uric acid) 'iate koe'.....	13
Ngaahi tokoni ki hono ngāue'aki 'o e faito'o ki he kauti'.....	14
Ngaahi hingoa 'o e ngaahi faito'o maheni ki he kauti'.....	15
Feitu'u ke ma'u ai ha ngaahi fakamatala 'oku toe lahi ange'...	15

Ko e hā 'a e me'a 'oku fakahā atu 'e he tohi' ni?

Ko e tohi eni ma'a kinautolu 'oku nau mo'ua 'i he kauti' pea mo honau kāinga'. 'Oku fakama'ala'ala atu ai 'a e ngaahi me'a ke mou fai mo ho kāinga' ke ta'ofi'aki pea mo faito'o'aki 'a e kauti'.

Ko ho'o muimui ki he ngaahi fakahinohino 'i he ki'i tohi' ni te ne tokoni'i koe ke ke mu'omu'a ma'u pē 'i he kauti' koe'uhi':

- kae lava ke mole atu e langa 'a e kauti'
- kapau 'e 'oho mai 'a e kauti' kiate koe, 'e 'ikai ke fu'u langa mamahi
- ke ta'ofi 'a e maumau ki ho hokotanga-hui' pea mo ho kofuua'
- ke 'oua 'e hoko 'a e kauti' ko ha palopalema kiate koe 'i ho'o ngāue', ngaungaue takai holo', pe ta'ofi ho'o ma'u 'a e ngaahi me'atokoni 'oku' ke manako taha ai'.

'E tokoni'i koe 'e ho'o toketaa' ke fa'u ha palani ki hono mapule'i lelei ho kauti'. Toutou 'a'ahi atu ki ho'o toketaa' ki ho ngaahi sivi angamaheni' pea' mo talanoa ai ki he anga 'a e ngāue 'a ho'o palani ki ho kauti'.

'E ngali 'aonga 'aupito kiate koe ke ke hiki-tohi 'a e ngaahi me'a te mo talanoa ki ai mo e toketaa' koe'uhi ke ke 'ilo, mo 'ilo 'e ho kāinga' 'a e me'a ke fai'. Kole ange ki ho'o toketaa' pe neesi' ke toe fakama'ala'ala atu ha ngaahi me'a 'oku 'ikai te ke mahino'i lelei.

Talanoa mo ho kāinga' fekau'aki mo ha ngaahi founa te nau ala tokoni'i ai koe ke ke fakahoko ha fakamālohisino fe'unga pea mo ma'u 'a e ngaahi me'atokoni 'e tokoni atu ki hono ta'ofi 'o e kauti'. Hanga 'o fakalotolahi'i kinautolu ke kumi ha ngaahi tokoni fakafaito'o kapau 'oku hā mai ha ngaahi faka'ilonga 'o e kauti' na'a ko ha mahaki tukufakaholo fakafāмили eni.

Ko e ngaahi me'a mahu'inga taha ke manatu'i':

'E ala maumau'i 'e he kauti' ho ngaahi hokotanga-hui' pea mo ho kofuua' kapau 'e 'ikai fai hano faito'o.

Ko ho'o tokanga'i ko ia 'a e me'atokoni 'oku' ke ma'u', mo ho'o inu, 'e tokoni eni ki hono ta'ofi 'a ha langa mai 'a e kauti' pea mo ha maumau ki ho hokotanga-hui' mo ho kofuua'.

Kapau 'e 'oatu ha'o tohi talavai ki ha faito'o ki hono ta'ofi e 'oho 'a e kauti', tauhi ki hono ma'u'folo ho'o faito'o' 'i he 'aho kotoa.

Fakapapau'i 'oku' ke 'ilo pea' ke 'ilo 'e ho kāinga' 'a e ngaahi me'a ke fai' kapau 'e 'oho mai 'a e kauti'.

Ko e hā 'a e kauti (gout)?

'Oku fakatupu 'e he kauti' ha ngaahi langa mamahi fakafokifā 'i he ngaahi hokotanga-hui'. Ko ha kalasi eni 'e taha 'o e mahaki hokotanga-hui ko ia ko e 'afalaitisi' pe arthritis.

'Oku ala uesia 'e he kauti' ha fa'ahinga hokotanga-hui pē kā 'i he'ene fuofua 'oho mai', 'oku' ne fa'a uesia 'a e motu'a va'e fōlahi' pe ko ha to e konga pē 'o ho va'e'. 'Oku faka'au leva ke langa mahuhuhuhu ange pea mo aake foki 'a e hokotanga-hui ko ia'. 'E lava ke kula pea mo tangilengila 'a e kili' 'oku' ne 'ufi'ufi 'a e hokotanga-hui ko ia'.

'Oku fa'a a'u ki he 'aho 'e 7 ki he 10 'a e 'oho 'a e kauti' 'o kapau 'e 'ikai ke faito'o.

'O kapau 'e 'ikai ke faito'o 'a e kauti':

- 'e toe 'oho mai 'a e kauti' 'amui ange pea 'e toe lahi mo hano uesia 'o ha ngaahi hokotanga-hui kehe
- 'e kamata ke tupu ha ngaahi fetungotunga'i 'i he tui'inima', nima' pea mo e va'e', pea 'e faka'au ke langa 'a e ngaahi fefulofulai ko eni' pea aake, pea 'e ala fakatupu ai heni ha palangia 'a e kili'
- ko e fakamolū fakaenatula 'i he hokotanga-hui' 'e kamata leva ke maumau/keina pea 'e faka'au leva ke langa pea fakafefeka 'a e ngaahi hokotanga-hui'
- 'e lava ke tupu ha fanga ki'i makamaka 'i he kofuua' 'a ia te ne fakatupu ha langa pea mo maumau ai foki ho kofuua'.



Ko ha fufula tupu mei' he kauti'



Ko ha palangia 'a e kili' tupu mei' ha fufula mei' he lahi 'a e kauti'

'E ala maumau' i 'e he kauti' ho ngaahi hokotanga-hui' pea mo ho kofuua' kapau 'e 'ikai fai hano faito'o.

'I ho'o mou ngāue fakataha', 'a koe, ho kāinga' pea mo ho'o toketaa', te mou iku' i ai heni 'a e kauti'.

Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku hoko mai ai 'a e kauti?

'Oku hoko mai 'a e kauti' 'i he taimi 'oku fu'u lahi 'aupito ai 'a e kemikale ko e 'ēsiti 'euliki pe uric acid 'i ho toto'.

'Oku angamaheni pē 'a e ngaohi 'e he sino' ha 'ēsiti 'euliki' 'i he taimi 'oku' ke ma'u ai ha fa'ahinga me'atokoni pau. Ko e angamaheni 'oku 'alu atu ki tu'a 'a e 'ēsiti 'euliki' mei' ho sino' 'i ho'o tu'ufi'.

'E ala tātānaki 'a e 'ēsiti 'euliki' 'i ho toto' 'i ha'o ngāue'aki ha fa'ahinga faito'o, ma'u ha fa'ahinga me'atokoni pau, pe 'oku 'i ai ha palopalema ki ho kofuua'.

Kapau 'e fu'u lahi 'aupito 'a e 'ēsiti 'euliki' 'i ho toto', 'e liliu leva 'a e 'ēsiti 'euliki' 'o hoko ko ha fanga ki'i tu'oni kilisitala (crystals). Ko e fanga ki'i tu'oni kilisitala ko eni' 'oku māsila hangē ko e mata'i-pinehui', 'a 'ene hangē ha fanga ki'i momo'i sio'ata iiki 'aupito.

'Oku fakatupu 'e he fanga ki'i tu'oni kilisitala 'i he hokotanga-hui' 'a e langa pea mo e fufula ko ia 'i he 'oho mai 'a e kauti' pea te ne ala maumau' i foki mo e fakamolū malu' i fakaenatula 'i he vahavaha' a hokotanga-hui'.

'Oku fakatupu 'e he fanga ki'i tu'oni kilisitala 'oku 'ufi'ufi 'e he kili' 'a e fufula mei' he lahi 'a e kauti'.

'Oku fakatupu 'e he fanga ki'i tu'oni kilisitala 'i he kofuua' 'a e fanga ki'i makamaka 'i he kofuua' pea mo nau maumau' i foki 'a e kofuua'.

Hui
Ko e tātānaki ke lahi ange 'a e kilisitala 'ēsiti 'euliki' (uric acid crystal) 'i he hokotanga-hui'



Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku ma'u ai 'e ha ni'ihī 'a e kauti'

'Oku lahi hake he taha 'a e ngaahi tupu'anga 'o e kauti'.

'Oku tokolahi 'a e kakai 'oku nau ma'u tukufakaholo 'a e kauti' mei he'enau mātu'a' pe fanga kui'. 'Oku fa'a hoko 'a e kauti' ko ha mahaki tukufakaholo faka-fāmilī.

'E ala ma'u koe 'e he kauti' kapau 'oku 'i ai ha palopalema ki ho kofuua'. Kapau kuo maumau 'a ho kofuua', 'oku si'i ange ai heni 'a 'ene malava ke tukuange atu ki tu'a 'a e 'ēsiti 'euliki' mei' ho sino'.

'Oku mahu'inga 'aupito 'a e ngaahi me'atokoni mo e inu 'oku' ke ma'u'. 'Oku ala tupu 'a e kauti' mei hono ma'u lahi 'o e kakano'i manu', 'fingota', ma'u lahi 'o e kavamālohi' pe 'olokaholo' (tautautefito ki he pia'), pea mo e fu'u sino' foki.

'Oku 'i ai ha ngaahi faito'o 'e ni'ihī 'oku' nau ala fakatupu 'a e kauti'. Hangē nai ko enī, ko e diuretics pe ngaahi faito'o ke tokoni ki ha fu'u hulutu'a 'a e vai' mo e māsima' 'i he sino' ('oku toe 'iloa foki eni ko e fo'i'akau vai', water pills, pe fo'i'akau huhu'a', fluid tablets), 'a ia 'oku ngāue'aki eni ki hono faito'o 'o e toto mā'olunga' pea mo e mahaki mafu', 'oku' ne ala fakatupu 'a e kauti'.

Tatau ai pē pe ko e hā 'a e
tupu'anga', 'e ala lava pē
ke faito'o 'a e kauti'.

Founga 'o hono ta'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti'

'Oku 'i ai ha founga 'e ua te ke lava ke ta'ofi'aki ai ha 'oho mai 'a e kauti'.

■ **Tokanga'i mo tauhi ho'o kai' mo ho'o inu'**
Muimui ki ha ngaahi fale'i tokoni kau ki he me'atokoni' 'e tokoni atu ke ta'ota'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti'.

■ **Ma'u/Folo ho'o faito'o' 'i he 'aho kotoa pē**
Ko e tokolahi 'o kinautolu 'oku nau ma'u 'a e kauti' 'oku 'oatu ha'anau fo'i'akau faito'o ke tokoni ki hono ta'ofi ha 'oho mai 'a e kauti'.



Ma'u me'atokoni pea mo e inu ke ta'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti'

Ko e muimui ki he ngaahi fale'i tokoni ko eni' te ne holoki ai 'a e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki 'i ho toto', 'a ia 'e tokoni atu ke ta'ofi ha 'oho mai 'a e kauti'.

1 Tauhi ki ha mamafa 'o e sino' 'oku mo'ui lelei'

Kapau 'oku' ke fu'u sino, 'e hoko ha'o fakaholo ko e faito'o lelei taha ia ki he kauti'. Kapau 'oku' 'ikai ke ke fu'u sino lahi, feinga ke ke tauhi ki ha mamafa 'o ho sino' 'a ia 'oku mo'ui lelei'. Ko e fu'u sino lahi' 'oku tupulaki ai 'a e lahi ange 'o e 'ēsiti 'euliki 'i ho toto'.

Ko e mamafa kotoa pē 'oku mole 'i ha'o fakaholo, 'e tokoni eni ki hano ta'ofi ha 'oho mai 'a e kauti'.

2 Kai ma'u pē he houa kai 'e tolu 'i he 'aho'

Vahevahe ke potupotu tatau ho'o taimi ma'u me'atokoni' lolotonga 'a e 'aho'. Ko ho'o faka'aukai' pe fu'u ma'u me'atokoni lahi faka'angataha' 'e ala hoko ai heni 'a ha 'oho mai 'a e kauti'.

3 Ma'u ha 'inasi si'isi'i pē 'o e kakano'i manu', moa' pea mo e me'atokoni mei tahi'

Ma'u 'o 'oua 'e laka hake 'i he tu'o ua' ha ki'i 'inasi kakano'i manu, moa pe me'atokoni mei tahi, 'o fakasi'isi'i pē he 'aho kotoa. Fakafuofua hono lahi' ki ho 'aofinima'.

Ko e kakano'i manu', moa' pea mo e me'atokoni mei tahi' 'oku nau fakatupunga ha 'oho mai 'a e kauti' koe'uhi' 'oku lahi ai 'a e polōtini' (protein). 'I he taimi 'oku' ke fakatoka ai 'a e polōtini', 'oku fakatupu leva 'e ho sino' 'a e 'ēsiti 'euliki'.

'Ahi'ahi'i hono ma'u 'o e piini', piisi', lenitile' (lentils) pea mo e tofu' ko ha fetongi 'o e kakano'i manu'. 'Oku si'i ange 'a e polōtini 'i he ngaahi me'a' ni 'i hono fakatatau ki he kakano'i manu' pea mo e me'atahi'.

4 Ma'u e me'atokoni ngaohi mei' he hu'akau 'oku si'isi'i ai 'a e ngako' 'i he 'aho kotoa'

'I hono ma'u 'o ha 'inasi me'atokoni ngaohi mei' he hu'akau 'oku si'isi'i ai 'a e ngako' tu'o ua 'i he 'aho', 'oku tokoni eni ki hono malu'i koe mei' he kauti'.

Ko e 'inasi 'e taha' ko ha ipu hu'akau 'oku si'isi'i ai 'a e ngako' (trim milk) 'e taha pe poulu iōketi 'e taha (pottle of yoghurt) pe konga silaisi siisi 'oku si'isi'i ai 'a e ngako' (low fat) 'e ua pe ko ha vahetolu-'e-taha 'o ha ipu cottage cheese.

5 Ma'u fakasi'isi'i 'a e kavamālohi' mo e 'olokaholo'

Faka'ehi'ehi mei' he 'olokaholo' 'o ka 'i ai ha 'oho mai 'a e kauti'.

'I he taimi 'oku' ke ongo'i sai ai', ma'u fakasi'isi'i pē 'o 'oua 'e toe laka hake 'i he inu 'olokaholo angamaheni 'e ua' 'i he 'aho.

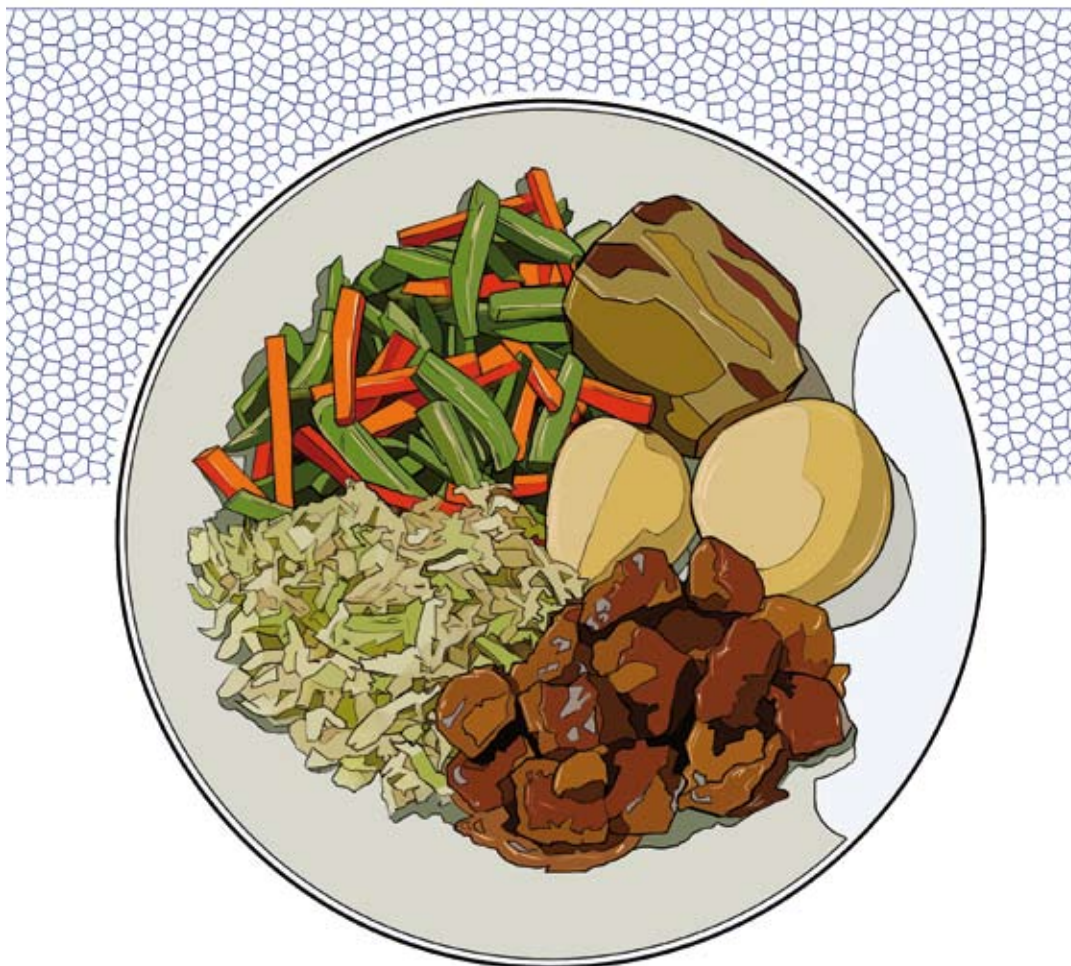
Feinga ke faka'ehi'ehi mei' he pia' koe'uhi' he 'oku laka ange 'a 'ene fakatupu 'a e 'oho mai 'a e kauti' 'i he ngaahi 'olokaholo kehe'.

Ko ha inu angamaheni 'e taha' ko ha uaine millilita 'e 100 (vaeua 'o ha ipu uaine si'isi'i) pe kava mālohi millilita 'e 30 (nipi 'e taha).

6 Inu ke lahi 'a e vai'

Feinga ke ke ma'u ha ipu vai 'e 6 ki he 8 pe ko ha toe inu kehe 'ikai ko ha 'olokaholo 'i he 'aho kotoa. Kapau 'oku' 'i ai ha makamaka 'i ho kofuua', 'oku fiema'u ke toe lahi ange ho'o inu'.

Faka'ehi'ehi mei' he inu fakasuka' koe'uhi' he 'oku' ne fakatupu ho'o fu'u sino' pea pehē foki ki ha 'oho mai 'a e kauti'.



'E ngali 'i he taimi 'e ni'ihī 'e 'i ai ha fa'ahinga me'atokoni 'oku kovi kiate koe pea 'oku' ne fakatupu ha 'oho mai 'a e kauti'. Ko ha kakai 'e ni'ihī ko ha'anau inu pē ha kapa pia 'e taha pea 'e 'oho mai leva 'a e kauti'. 'Oku kehekehe pē eni ki he tokotaha kotoa. Feinga ke ke 'ilo pau 'a e ngaahi me'atokoni 'oku' ne fakatupunga ha 'oho mai 'a e kauti' koe'uhi ke ke faka'ehi'ehi mei hono ma'u kinautolu'.

Ngaahi faito'o ki hono ta'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti'



'Oku 'i ai ha ongo faito'o 'e ua ke ke ma'u ki hono ta'ofi 'aki ha 'oho mai 'a e kauti'. 'Oku ui eni ko e 'alopiulinolo (allopurinol) pea mo e polopenisiti (probenecid). 'Oku' na ta'ofi 'a e 'oho mai 'a e kauti' 'aki 'a hono fakasi'isi'i 'a e le'volo 'o e 'esiti 'euliki' 'i ho toto'.

'I he taimi te ke kamata ma'u ai ha taha 'o e ongo faito'o ko eni', 'oku totonu ke ke ma'u hokohoko atu ai pe 'i he 'aho kotoa, tatau ai pe kapau 'oku' ke ongo'i sai pe koe. Kapau te ke ta'ofi hono ma'u 'o e faito'o', 'e ala lava ke toe 'oho mai 'a e kauti'.

'E lava ke 'oatu 'e ho'o toketaa' ha fo'i'akau fakanonga ki he langa' ke ke folo 'i he ngaahi fuofua ma'hina si'i te ke kamata ai hono ma'u 'o e 'alopiulinolo' pe polopenisiti'. Ko e 'uhinga eni' he 'oku fa'a lava ke 'oho mai 'a e kauti' lolotonga ho'o fuofua ngaue'aki 'a e ongo faito'o' ni.

'Alopiulinolo (Allopurinol)

Ko hai te ne ngae'aki eni'

Ko kinautolu 'oku fa'a 'oho mai 'a e kauti' 'o laka hake he tu'o taha' 'i he ta'u pe 'oku' 'i ai ha ngaahi fakafufula tupu mei' he lahi 'a e kauti' pe makamaka 'i he kofuua', 'oku angamaheni'aki 'a 'enau ma'u 'a e 'alopiulinolo.

Ko e ngaahi me'a ke fai hano tokanga'i

'Alu leva 'o sio ki ho'o toketaa' kapau 'oku ha mai ha ngaahi petepete (rash) 'i he kilii' lolotonga ho'o ma'u 'a e 'alopiulinolo'. 'Oku fa'a uesia ha toko ua mei' he toko teau kotoa pe 'oku nau folo 'a e 'alopiulinolo' 'e he petepete 'o e kilii'. Ko e petepete ko eni' 'oku angamaheni'aki 'a 'ene si'isi'i pee', ka 'i he kakai 'e ni'ihii' 'oku fa'a totu'a ai 'a e petepete 'o e kilii'.

Polopenisiti (Probenecid)

Ko e kakai ko ia 'oku 'ikai lava ke nau folo 'a e 'alopiulinolo', te nau folo leva 'a e polopenisiti'.

'Oku' 'i ai ha kakai 'e ni'ihii' 'oku nau folo fakataha 'a e polopenisiti' pea mo e 'alopiulinolo' ke tokoni ki hono pule'i 'o e kauti'.

'Oku mahu'inga 'aupitu 'a ho'o ma'u ha vai, huhuai fua'i'akau, pe hu'akau fe'unga mo ha ipu 'e 6 ki he 8 'i he 'aho kotoa kapau 'oku' ke folo 'a e polopenisiti.

'E lava ke fakatupu 'e he polopenisiti' ha makamaka 'i ho kofuua' 'o kapau 'e 'ikai ke lahi fe'unga ho'o inu'.

Ko e tepile ko eni' 'oku fakama'ala'ala atu ai 'a e ngaahi fakatamaki mahu'inga taha 'e ala hoko mei' he folo 'o e 'alopiulinolo' pea mo e polopenisiti. 'Oku' 'ikai ko ha lisi kakato eni' 'o e ngaahi fakatamaki kotoa 'e ala hoko mei' he ongo faito'o ko eni'. Ko ia ai, 'eke ki ho'o toketaa' pe toketa' hu'iva'i' (pharmacist) kapau 'oku' ke toe fiema'u ha ngaahi fakamatala lahi fekau'aki mo e ngaahi fakatamaki kehe mei hono ma'u 'o e 'alopiulinolo' mo e polopenisiti'.

Fakapapau'i 'oku' ke 'ilo pea ke 'ilo
'e ho kāinga' 'a e ngaahi me'a ke
fai' kapau 'e 'oho mai 'a e kauti'.

Ko ho'o me'a ke

fai kapau 'oku 'oho mai 'a e kauti'

Muimui ki he ngaahi sitepu
ko eni' ke fakafiemālie'i
'a e langa'.



'Alu ki ho'o toketaa' ke 'omai ha ngaahi faito'o ki hono fakanonga 'o e langa' 'i he vave taha te ke ala lava'

Ko e ngaahi faito'o ko ia 'oku 'ikai fiema'u ki ai ha tohi talavai' 'oku fakatau atu me'i he fāmasi (pharmacy), hangē ko e 'esipilini (aspirin) pe palasitamolo (paracetamol), 'oku 'ikai ke fa'a mālohi fe'unga eni ki hano fakafiemālie'i 'a e langa' 'i he 'oho mai 'a e kauti'.

'Oua te ke folo 'a e faito'o kuo tu'utu'uni atu ki ha taha kehe koe'uhi' he 'e ala fakatu'utāmaki 'a e faito'o' ni kiate koe. Ko e faito'o 'oku 'oange ki ha taha kehe' 'e ngalingali 'oku 'ikai ko e faito'o fe'unga taha eni kiate koe'.

Malu'i 'a e konga 'o ho sino' 'oku mamahi'

Nofo 'i ha feitu'u 'e 'ikai ala tau atu ai ha taha kiate koe.

'Ai ha sea 'i he ve'e mohenga' ke ne pukepuke 'a e mamafa 'o e tupenu kafu' mo e sipi' koe'uhi ke 'oua te nau ta'omia 'a e hokotanga-hui 'oku langa'.

Kapau 'oku uesia ho va'e', tui 'a e sū pe silipa 'e 'ikai ke ne fakatupu ha langa'.

Mālōlō, 'ai ha ki'i tangai 'aisi poloka 'i he funga hokotanga-hui 'oku langa', pea langolango ke mā'olunga

Hokohoko atu pē ho'o folo ho'o 'alopiulinolo' pe polopenīsiti'

Toe 'alu 'o sio ki ho'o toketaa' kapau 'oku 'ikai faka'au ke sai hili ha houa 'e 24

Ngaahi faito'o ke faito'o'aki 'a e 'oho mai 'a e kauti'

'Oku 'i ai ha ngaahi faito'o ke ngāue'aki ki hono fakafiemālie'i 'a e langa' 'i ha 'oho mai 'a e kauti'. Ko e ngaahi faito'o ko eni' 'e 'ikai lava ke ne ta'ofi ha maumau ki he hokotanga-hui', fufula 'i he lahi 'a e kauti' pe ko ha palangia 'a e kilii'.

'Oku 'i ai ha fa'ahinga kalasi 'e tolu 'o e faito'o ki hono faito'o'aki ha 'oho mai 'a e kauti'. Ko e faito'o ta'ofi 'o e fufula' 'a ia 'oku 'ikai 'i ai ha sitēloiti (non-steroidal anti-inflammatory drugs), kōtikositeloiti (corticosteroids) pea mo e kolokisīni (colchicine).

Faito'o ta'ofi 'o e fufula' 'a ia 'oku 'ikai 'i ai ha sitēloiti (non-steroidal anti-inflammatory drugs) (NSAIDs) ('eni-sēti)

Ko e NSAIDs 'oku totonu ke ngāue'aki pē 'i ha vaha'ataimi nounou, hangē ko ha ngaahi 'aho si'i pe uike si'i. Ko e 'uhinga eni' he 'e 'i ai ha ngaahi palopalema 'e ala hoko hangē ko e fufutengia/hakevela, palangākau, palangia 'a e kilii' pea mo e palopalema 'o e kofuua' pea mo e ngaahi mahaki felāve'i mo e mafu'.

Ko e NSAIDs 'oku fa'a ngāue'aki ki he kauti' ko e diclofenac pea mo e naproxen.

Ta'ofi leva ho'o folo 'a e kolokisīni 'i he taimi pē ko ia' kapau 'oku langa ho kete', fakalele, ninimo pe lua.

Corticosteroids (Kōtikositeloiti)

'Oku toe 'iloa foki 'a e kōtikositeloiti' ko e sitēloiti (steroids). 'Oku 'ikai ke tatau foki eni mo e sitēloiti 'oku ngāue'aki 'e he kakai sipoti' ki hono fakafekefeka hake 'o honau uoua'.

'E ala ma'u atu 'a e kōtikositeloiti' ko ha fo'i'akau pe ko ha huhu.

Kapau 'oku' ke mo'ua 'i he suka', 'e faingata'a ange ke mapule'i ho suka' 'o kapau 'oku' ke folo 'a e fo'i'akau kōtikositeloiti'. Talanoa ki ho'o toketaa' fekau'aki mo ha me'a ke ke fai ke mapule'i'aki ho suka' lolotonga ho'o folo 'a e fo'i'akau kōtikositeloiti'.

Ko e kōtikositeloiti 'oku ngāue'aki ma'u pē ki he kauti' 'a e prednisone, methylprednisolone pea mo e triamcinolone.

Colchicine (Kolokisīni)

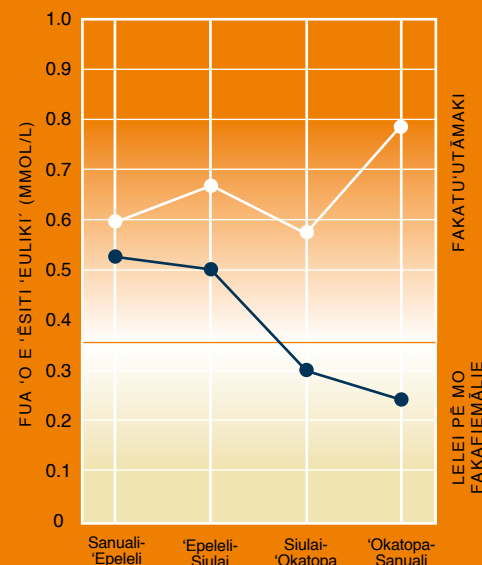
'Oku toki ngāue'aki pē 'a e kolokisīni' 'o kapau 'oku 'ikai ke sai 'a e NSAIDs pea mo e kōtikositeloiti' kiate koe.

'Oku fu'u mahu'inga 'aupito ke ke muimui ki he fale' 'a ho'o toketaa' fekau'aki mo e vahevahe totonu 'o e kolokisīni ke folo'. 'E ala hoko ha fakatamaki lahi kiate koe 'o ka fu'u hulu ho'o folo 'a e kolokisīni'.

Ko e fo'i'akau kotoa pē 'oku 'i ai ha milikalami (mg) kolokisīni ai 'e 0.5. 'Oua na'a' ke folo 'o laka hake 'i ha fo'i'akau 'e 5 'i he fuofua houa 'e 24 'o ha 'oho mai 'a e kauti', pe folo 'o laka hake 'i ha fo'i'akau 'e 12 'i loto 'i ha 'aho 'e fā. Kapau 'oku 'i ai ha palopalema ki ho kofuua' pe 'ate' pe 'oku' ke motu'a ange, 'oku totonu ke toe si'isi'i ange 'i heni 'a e lahi 'o e fo'i'akau 'oku' ke folo'. 'Eke ki ho'o toketaa' pe ko e tokotaha hu'ivai' 'o kapau 'oku' ke ta'epau'ia 'i he lahi 'o e fo'i'akau ke folo'.

Ta'ofi leva ho'o folo 'a e kolokisīni 'i he taimi pē ko ia' kapau 'oku langa ho kete', 'oku' ke fakalele, ninimo pe lua. 'A'ahi leva ki ho'o toketaa' 'o kapau 'e kei hokohoko atu pē 'a e langa kete', fakalele', ninimo' pea mo e lua' hili ho'o ta'ofi hono folo 'o e kolokisīni'.

Ko e kalafi ko eni' 'oku hā atu ai 'a e anga 'o e feliliuaki 'a e tu'unga 'o e 'ēsiti 'euliki' 'ia kinautolu 'oku nau ma'u 'a e kauti'.



Ko e laine hinehina' 'oku' ne fakahaa'i atu 'a e tu'unga 'o e 'ēsiti 'euliki' 'o ha tangata 'oku mo'ua 'i he kauti' kā 'oku 'ikai te ne toutou folo 'a e faito'o ki he kauti' pe 'ikai ke kai mo inu 'a e me'akai totonu ki hono tokanga' 'o e kauti'. Ko e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki' 'i he tangata' ni 'oku hokohoko atu pē 'a 'ene faai hake ki 'olunga', 'a ia 'oku' ne 'i ha tu'unga fakatu'utāmaki he 'e toe hoko pē ha 'oho mai 'a e kauti', fefulai 'i he lahi 'a e kauti', palopalema'ia 'a e kofuua' pea mo e maumau ki he hokotanga-hui'.

Ko e laine 'uli'uli' 'oku' ne fakahaa'i atu 'a e tu'unga 'o e 'ēsiti 'euliki' 'o ha tangata 'oku' ne tauhi hono folo 'a e 'alopuiulinolo' (allopurinol) 'i he 'aho kotoa pea kai mo inu fakapotopoto. Ko e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki' 'iate ia' kuo holo hifo 'o mā'ulalo 'i he 0.36 pea 'i he taimi tatau, 'oku si'i ange heni 'a e faingamālie ki ha toe 'oho mai 'a e kauti'.

Vakai'i 'a e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki' 'iate koe'

'E lava ke fua 'e ho'o toketaa' 'a e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki' 'i ho toto' 'aki ha'o to'o toto. 'Oku lelei ke sivi'i ma'u pē 'a e lahi 'o e 'ēsiti 'euliki' 'iate koe' tu'o taha pe lahi hake 'i he ta'u.

'Eke ki ho'o toketaa' pe neesi' pe ko e hā 'a e tu'unga 'oku' 'i ai ho 'ēsiti 'euliki'. Kapau te ke tauhi ha lēkooti ho'o fua 'ēsiti 'euliki', te ke ala sio ai ki he ngaahi ola' 'o kapau 'e liliu 'a ho'o tō'onga mo'ui lolotonga', pe 'oku mapule'i nai 'a e kauti' 'i ho'o ma'u/folo 'o e faito'o'.

Feinga ke 'i lalo ma'u pē 'a e tu'unga 'o e 'ēsiti 'euliki' 'i he millimoles 'e 0.36 ki he lita' (mmol/L). 'E tokoni eni ki hono ta'ofi ha 'oho mai 'a e kauti', maumau ki he hokotanga-hui' pea mo e makamaka 'i he kofuua' pea te ne fakasi'isi'i ange ai heni 'a e fefulai 'i he lahi 'a e kauti'.

'Oku fiema'u ke ke folo ho'o fo'i'akau' ('alopuiulinolo pe polopenisiti) 'i he 'aho kotoa ke tauhi'aki 'a e tu'unga 'o e 'ēsiti 'euliki', ke 'i lalo pē 'i he 0.36 pea' ke muimui ki he ngaahi tokoni fale'i ki he me'atokoni' 'i he peesi 6 mo e 7.



Ngaahi tokoni ki hono ngāue'aki 'o e faito'o ki he kauti'

Ko ha ngaahi me'a si'i eni ke ke fai ke ke ma'u ai 'a e 'aonga lahi taha 'o ho'o faito'o'.

'Ilo 'a e ngaahi hingoa 'o ho faito'o'

'Oku lahi 'a e ngaahi faito'o 'oku ua 'a e hingoa 'oku ngāue'aki'. 'Oku ngāue'aki 'a e hingoa 'o e me'a 'oku ngaohi'aki' pea ko e hingoa 'e taha' 'a e hingoa 'oku 'iloa'aki'. Fakapapau'i 'oku' ke 'ilo ki ha taha 'o e ngaahi hingoa 'o ho faito'o'. Vakai ki he lisi 'i he peesi 15.

'Ilo 'a e founa ki hono folo 'o ho'o fo'i'akau'

Fakapapau'i 'oku' ke 'ilo ki he lahi ke folo', tu'o fiha, pea mo e taimi ke ta'ofi ai hono folo ho'o fo'i'akau'.

Tala ki ho'o toketaa' pe taha hu'ivai' 'a e ngaahi faito'o kotoa pē 'oku' ke ngāue'aki'

'Oku 'i ai ha ngaahi faito'o 'oku' ne fakatupunga ha toe kovi ange 'a e kauti'. 'E lava ke hoko ha ngaahi fakatamaki kehe 'i hano fefiohi 'o ha ngaahi faito'o kehekehe. Tala ki ho'o toketaa' pea mo e taha hu'ivai' 'a e ngaahi faito'o kotoa pē 'oku' ke ngāue'aki', kau ki ai 'a e ngaahi faito'o me'i' ha taha faito'o faka-Tonga, me'i' he fāmasii', pea mo e supamāketi'.

Talanoa ki ho'o toketaa' pe taha hu'ivai' fekau'aki mo e ngaahi fakatamaki kehe 'e ala hoko'

Ko e ngaahi faito'o kotoa pē 'e ala' 'i ai ha ngaahi fakatamaki kehe 'e ala tupu mei ai. 'Eke ki ho'o toketaa' pe tokotaha hu'ivai' pe ko e hā 'a e ngaahi fakatamaki 'oku fa'a hoko 'i hono ma'u 'o ho'o faito'o'. Tala ki ho'o toketaa' kapau 'oku' ke fakakaukau 'oku' 'i ai ha fakatamaki kehe kuo hoko kiate koe.

'Oua na'a' ke vahevahe atu ho'o fo'i'akau' ki ha taha kehe pe folo ha fo'i'akau me'i' ha taha kehe

'E ala fakatu'utāmaki kiate koe ha'o folo ha fo'i'akau kuo tu'utu'uni ma'a' ha taha kehe. Ko ha fo'i'akau kuo 'oange ki ha taha kehe, 'e lava ke 'ikai ko e fo'i'akau ia 'e lelei taha kiate koe'.

Tauhi 'a e ngaahi faito'o' ke 'oua 'e lava ke a'u ki ai 'a e fānau'

'Oku kei fakatu'utāmaki pē ki he fānau', 'o tatau ai pē kapau ko ha ki'i konga fo'i'akau si'isi'i ka ko e fo'i'akau eni kuo vahe'i ma'a' e kakai lalahi'.

Ngaahi hingoa 'o e ngaahi faito'o maheni ki he kauti'

Fa'ahinga 'o e faito'o'	Hingoa 'o e ngaahi nāunau 'o e faito'o ko ia'	Ngaahi hingoa angamaheni 'oku' 'iloa'aki'
Ngaahi faito'o ki hono ta'ofi ha 'oho mai 'a e kauti'	allopurinol	Allohexal, Allorin, Apo-Allopurinol, Progout
	probenecid	Probenecid
Ngaahi faito'o ki hono fakafiemāle'i mo fakanonga 'a e langa 'o ha 'oho mai 'a e kauti'	colchicine	Colgout
	naproxen	Noflam, Naprogesic, Naprosyn, Naxen, Noflam, Sonafam, Synflex, Apo-Naproxen
	diclofenac	Voltaren, Apo-Diclo, Cataflam, Diclax, Flameril, Diclohexal
	ibuprofen	Nurofen, I-Profen, Brufen, Ibucare, Apo-Ibuprofen
	methylprednisolone	Medrol (fo'i'akau), Depo-Medrol (huhu)
triamcinolone	Kenacort (huhu)	

Ko e ngaahi fakamatala 'i he tēpile ko eni' na'e tonu eni 'i he'ene a'u mai ki Fēpueli 2008. 'Oku ala 'i ai foki ha ngaahi me'a na'e toe tānaki atu pe na'e tamate'i me'i' he tēpile ko eni' talu mei heni. 'E lava ke fakahā atu 'e ho'o taha hu'ivai' (pharmacist) kau ki ha ngaahi fa'ahinga faito'o angamaheni 'a ia 'oku ala ma'u' pea mo hono totongi' foki.

Feitu'u ke ma'u ai ha ngaahi fakamatala 'oku toe lahi ange'

Arthritis NZ pe Kautaha 'Afalaitisi 'a Nu'u Sila' (www.arthritis.org.nz)

Ko e uepisaiti ko eni' 'oku' ne 'oatu ha toe fakamatala 'oku lahi ange' fekau'aki mo e ngaahi kalasi 'o e 'afalaitisi' pea mo hono ngaahi faito'o'.

Best Treatments pe Ngaahi Faito'o Lelei Taha' (www.besttreatments.co.uk)

Ko e uepisaiti eni mei Pilitānia pea 'oku' 'i ai ha ngaahi fakamatala fala'anga fekau'aki mo e ngaahi faito'o 'oku ngāue lelei ki he ngaahi mahaki kehekehe. 'Oku' 'i ai foki mo ha ngaahi fakamatala fakaikiiki fekau'aki mo e ngaahi faito'o ki he kauti'.