

Ina ia

TAOFIA LE GUGU

e tatau ona pa'ū i lalo le
fua o le aseti i lou tino.



Aisea ua ou maua ai i le gugu?

Ne'i e faapea o le gugu e mafua i le tele o le inu pia ma vaiinu suamalie ma le tele o le tausami i aano o manifasi faapea figota o le sami. O le tala moni, o le gugu e mafua ona ua tele le vai malosi poo le chemical lea e ta'ua o le aseti (uric acid) i lou toto.

E gaosia e lou tino le aseti mai meaai ete tausamiina. O se mea masani ma lelei le iai o aseti i lou tino. O le tele o tagata e latou te aveese atu le aseti pe a fai a latou feauvai (tulou).

Peitai, pe a e tausami i meaai e pei o aano o manifasi, meaai sami, pia, vaiinu suamalie ma sua o moli, o le a tele le aseti e gaosia e lou tino.

E faapefea ona aafia oe i le gugu?

O le gugu e mafai ona avea ma faailoilo e ono maua oe i le suka, ma'i o le fatu ma faaletonu fatuga'o.

E tiga tele le gugu ma ono mafai ona taofia ai oe mai le faia o mea uma ete fialia iai. E taofia oe e le gugu i lou taalo ai i taaloga ma le faaaluina o lou taimi ma lou aiga ma fanau poo auaiga.

O le gugu e mafai ona taofia ai ou faalogona lelei ia te oe lava ma lou soifua.

O le ā le mea e mafua ai ona oso ou gugu?

Afai ae tele le aseti i totonu o lou toto, o le a liua le aseti ma avea e pei o ni fasi tioata (crystals) i totonu o sooga o ivi aemaise ou tamatamaivae, tulivae, tulilima, tapulima ma tamatamailima.

O nei fasi tioata e matuā maamaai e pei ni nila, ma e tiga tele ai sooga o ivi (tulou). E ta'ua lena, ua oso gugu (gout attack).

O nei fasi tioata e mafua mai ai ni fula fula i sooga o ivi e ta'ua lea o le tophi (ituaiiga gugu). A oo ina tetelē na fula fula, o le a faigata ona see ou seevae, faigata ona e faaaogā le naifi ma le tui (tulou), pe tusitusi ma ua lē faigofie foi ona e savali.



Ata na saunia mai e le PHARMAC

O le ā le mea e mafua ai ona maualuga le aseti i lou tino?

80%

o le maualuga o le aseti e mafua ona e lē o lelei ona aveese mai e lou tino le aseti.

Atonu e mafua ona o:

- ou sela tau tupuaga (genes)
- lou mamafa
- faaletonu i ou fatuga'ō

20%

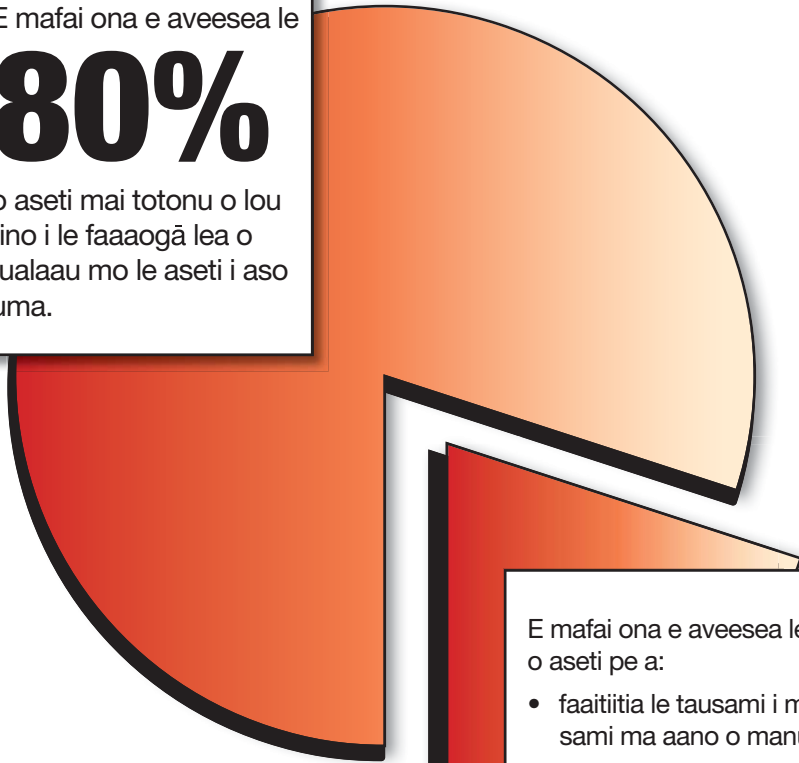
o le maualuga o le aseti e mafua ona o mea o loo e tausami ma inuina

E faapefea ona e aveesea le aseti mai lou tino?

E mafai ona e aveesea le

80%

o aseti mai totonu o lou tino i le faaaogā lea o fualaau mo le aseti i aso uma.



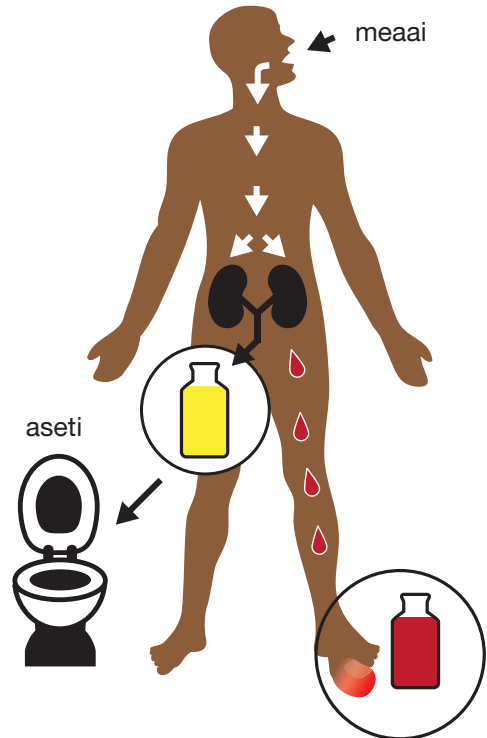
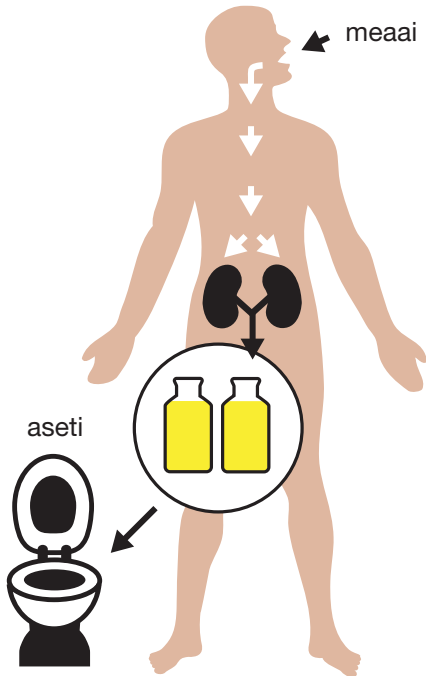
E mafai ona e aveesea le **20%** o aseti pe a:

- faaitiitia le tausami i meaai sami ma aano o manufasi
- aua le inu ava malosi, vaiinu suamalie ma le sua o moli.
- toaga e inu le vai
- faagaioi le tino – savali, aau, alu i lefale koleni
- faaitiiti lou mamafa pe afai e manaomia

Faapefea ona e aveese le aseti mai le tino?

O le tele o tagata e aveese le aseti pe a fai a latou feauvai

O nisi tagata, e aofia ai le toatele o Maoli ma tagata Pasifika, e alu ese nisi o vaega o a latou aseti, ae totoe ai pea le tele i totonu o le toto

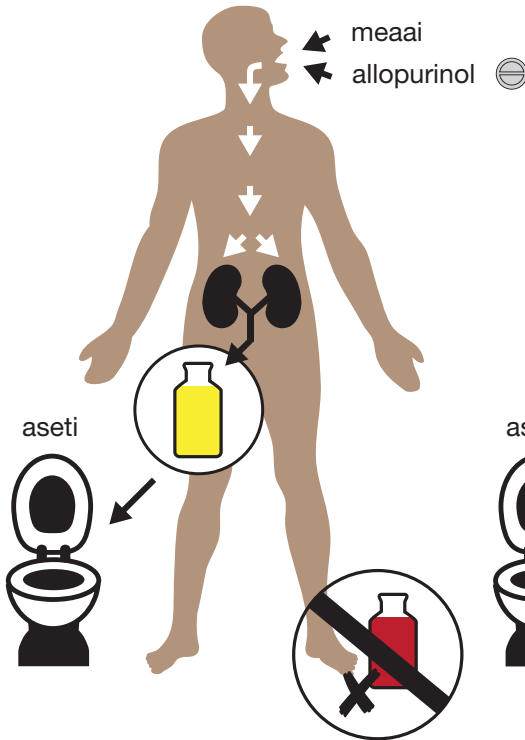


e fafau a'e e aseti fasi tioata i sooga o ou ivi

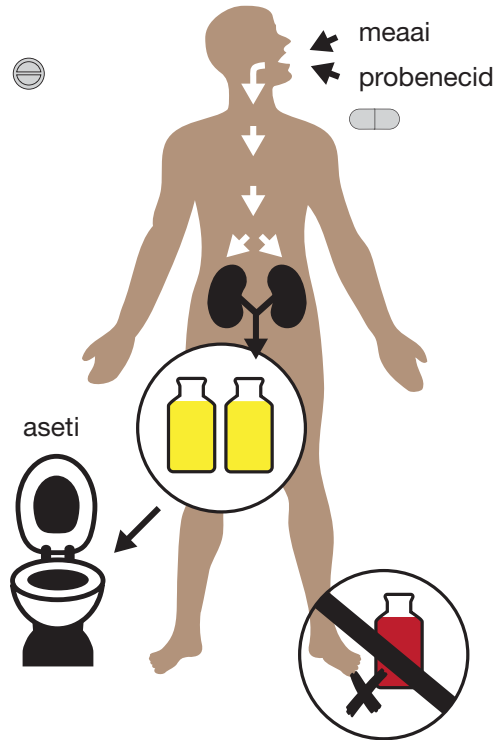
Le auala e fesoasoani ai fualaau o le aseti ia te oe

O nisi fualaau o le aseti e taofia ai le soona gaosi e lou tino o aseti

O nisi fualaau o le aseti e fesoasoani i lou tino e ave ese mai aseti i lau feuvai



leai ni fasi tioata aseti



leai ni fasi tioata aseti

Fualaau mo le gugu

E lua ni ituaiga fualaau mo le gugu:

1. Fualaau mo le aseti

O fualaau masani mo le aseti o le allopurinol ma le probenezid. O le Febuxostat ma le benzbromarone o nisi na fualaau mo le aseti.

E manaomia le inu o au fualaau mo le aseti i aso uma tusa lava pe o oso ou gugu. Pe a amata ona inu au fualaau mo le aseti, masalo e oso ou gugu ona ua amata ona aveese mai e lou tino isi aseti ia sa iai. Ia mautinoa foi la o iai ni au fualaau e taofi ai le tiga pe a oso gugu.

O isi aafiaga

Ia mautinoa ua e fesili i lau foma'i, tausii soifua, poo se foma'i o talavai (pharmacist), poo ā ni aafiaga o fualaau mo le aseti, ma o le ā le mea ete faia pe a ua iai ni aafiaga. Taofi vave le inuina o fualaau mo le aseti pe afai ua leaga tele le mafuga o le pa'u (tulou) ma faailoa i lau foma'i, tausii soifua, poo se foma'i o talavai.



2. O fualaau pe a oso gugu – togafiti ai le tiga pe a oso gugu

E tolu ituaiga fualaau pe a oso gugu:

- **Fualaau e faate'a ai le fula** e pei o le diclofenac (Voltaren), ibuprofen (Nurofen) ma le naproxen.
- **Fualaau (Steroids)** e pei o le prednisone
- **Le fualaau o le colchicine** e inu mo se taimi puupuu mo le tiga.

E mafai ona e faaogāina se fua maualalo o au fualaau pe a oso ou gugu, e oo atu i le ono masina pe a amata ona inu au fualaau o le aseti. O le faaogāina o le fua maualalo o fualaau pe a oso gugu e fesoasoani lea e taofi ai le tiga pe a oso gugu a'o galue foi fualaau mo aseti e aveese aseti faaopoopo mai lou tino.

Isi aafiaga

O le tele o fualaau o le gugu pe a oso e lē tatau ona umi le taimi e inu ai talu ai e mafai ona faapogaia ai isi aafiaga e pei o ma'i tau le manava.

la manatua e fesili i lau foma'i, tausii soifua, poo se foma'i o talavai pe o le ā le umi e tatau ona inu ai au fualaau o le gugu pe a oso ma pe o ā foi ni ona aafiaga. Ia e mautinoa ete iloa le mea e fai pe a iai nisi aafiaga.

Pe a amata ona inu fualaau mo le aseti

E tatau i lau foma'i, tausi soifua, poo le foma'i o talavai ona amata oe i se fua maualalo (low dose) o le fualaau o le aseti ma faasolo atu ai ina malosi. Pe a amata ona e faaogaina fualaau mo le aseti e manaomia foi le faamaualalo le malosi o fualaau o le gugu pe a oso e pei o le colchicine. O le a e inuina pe a ma le tailua au fualaau seia oo atu lava i le umi e ono masina. O nisi tagata pe taitolu fualaau e inu.

Fualaau muamua - o le fualaau mo le aseti ua ta'ua _____

Ete inuina le ____ mg i le aso (____ fualaau) mo le ____ vaiaso seia _____

Ete inuina le ____ mg i le aso (____ fualaau) mo le ____ vaiaso seia _____

Ete inuina le ____ mg i le aso (____ fualaau) mo le ____ vaiaso seia _____

Ete inuina le ____ mg i le aso (____ fualaau) mo le ____ vaiaso seia _____

la manatua e inu au fualaau mo le aseti i aso uma e tusa lava pe a oso ou gugu. la ta'u i lau foma'i, tausi soifua, poo le foma'i o talavai nisi aafiaga o e lagonaina.

Fualaau lona lua – ole fualaau ua tuuina i lalo lona malosi mo le gugu ua ta'ua o le _____

Ete inuina le ____ mg i le aso (____ fualaau) mo le ____ vaiaso seia _____

la manatua e ta'u i lau foma'i, tausi soifua, poo le foma'i o talavai pe afai o iai nisi aafiaga.

O le fualaau lona tolu – Ole fualaau ua faaititia lona malosi mo le gugu pe a oso ua ta'ua _____

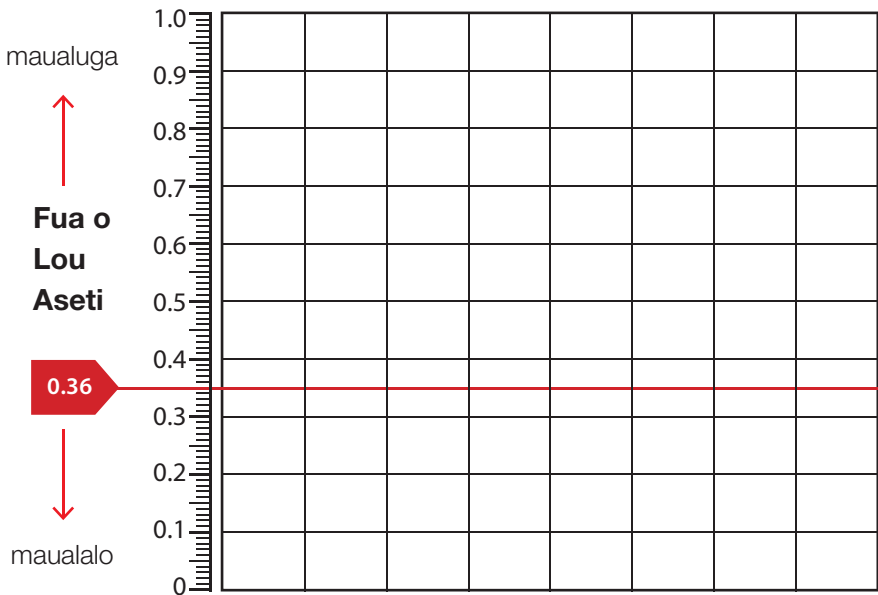
Ete inuina le ____ mg i le aso (____ fualaau) mo le ____ vaiaso seia _____

Ma ia ta'u i lau foma'i, tausi soifua, poo le foma'i o talavai pe a iai nisi aafiaga ete lagonaina.

Siakiina o le fua o lou aseti

Pe a e inuina le fualaaui mo le aseti, o lou faamoemoe ia sau i lalo le fua (levels) o lou aseti i le 0.36. E manaomia le siaki soo o le fua o lou aseti. Atonu e iu ina manaomia ona faamalosi atu le inumaga o lau fualaaui mo lou aseti, pe afai e lē o sau i lalo le fua o lou aseti. Afai ae maua oe i le tophi masalo e manaomia ona tuu i lalo le fua o lou aseti i le 0.30 ina ia mafai ai ona alu ese le tophi.

Faatumu le fua o lou aseti i le kalafi lenei



Aso

Filifili le seevae sa'ō

Afai ete gugu, taumafai e aua ete seeina seevae ia:



seevae



seevae tososoto



seevae sulu



seevae ua tuai

O seevae nei e lē o toe lelei mo ou vae (tulou) pe a e savali pe tu umi foi. O le a aafia ai le paleni o lou tino ma atili ai ona e lagona le tiga.

O tagata o loo gugu o latou aao (vae) e tatau ona faaaogā seevae e:

1. lē fufusi ina ia avanoa totonu pe afai ae fufula ou vae
2. vātele le vaega e sulu iai lou vaematua ina ia 'o'o lelei mo lou tamatamaivae o loo tiga
3. iai nonoa pe faamau i le velcro ina ia mafai ona faafufusi pe faa'o'o ou seevae
4. iai se momi i totonu e lagolago iai lou vae
5. loloto le mulivae ina ia nofo lelei lou vae i totonu o le seevae
6. maualalo muli ona o seevae muli uumi e leaga ai ou vae (feet), tulivae ma vae (legs)
7. malō le alofiseevae (sole) e lē o masaesae (tulou).



E manaomia le faatau o ni seevae lelei ae lē tatau ona taugata.

Afai ete lē mautinoa poo le ā le ituaiga seevae e faatau, alu ma ave le lisi lea ma talanoa i le faatauoloa i le faleoloa.

Fesili

i lau foma'i, tausī soifua poo le foma'i o talavai

*O le ā le fua o
lo'u aseti?*

*O le ā se isi mea
oute faia ia pa'ū ai i lalo
le fua o lo'u aseti?*

*O afea e toe siaki ai le
fua o lo'u aseti?*

*O a nisi aafiaga mai
le fualaau fou lenei?*

*O afea e tatau ai ona
ou valaau atu pe a iai
nisi aafiaga?*

*Pe tatau ona taofi
lo'u faaogāina o lenei
fualaau pe a iai ni
aafiaga?*

*O lenei fualaa e le
aogā mo a'u – o le a oso lava lo'u
gugu ma e lē o alu foi i lalo le fua o lo'u
aseti E mafai ona e talanoa i se tagata tomai
faapitoo o ituaiga gasegase ia (rheumatologist)
poo se tausī soifua faapitoo o le gasegase
I a ma fesili iai mo se isi
mea ete faia.*

*Pe manaomia ona
siaki foi lo'u fatu ma
lo'u suka?*

*Pe manaomia o
faapoopoo nisi fualaau
mo lo'u ina ia alu
i lalo?*

*i O le ā se tala e tatau
ona ou faia i lo'u auaiga ina
ia aua ne'i maua se isi i
le gugu?*

**Afai ete fia malamalama
atili i le gugu:**

Health Navigator:

www.healthnavigator.org.nz/
health-topics/gout/

Arthritis NZ: Telefoni: 0800 66 34 63

(e lē totogia le vili i mopili ma telefoni fale)
www.arthritis.org.nz

O lenei tusi sa fuafuaina e le Workbase Education Trust
e avea o le vaega o se suesuega na faatupeina e le
Matagaluega a le Soifua Maloloina (Ministry of Health).

E fia momoli atu le faafetai tele mai le Workbase i le Maori
Gout Action Group, le alii foma'i Dr Peter Jones,
Leanne Te Karu, Arthritis New Zealand ma le PHARMAC
mo le lagolagoina o lenei fuafuaga.

Sau Fesili