

'Oku malava pē ke

TA'OFI HO KAUTI'

'oka holoki hifo 'a e lahi 'o e

'iuliki 'ēsiti (uric acid) 'i ho toto'



Ko e hā 'a e 'uhinga 'oku ou ma'u ai 'a e Kauti?

Mahalo pe na'a' ke fakakaukau koe, ko e kauti' 'oku tupunga ia mei' he lahi hono inu 'o e pia' ('olokaholo), inu suka' pe kasa', pe ko e lahi ko ia hono kai 'o e kakano'i manū', pea mo e ngaahi me'akai mei tahi' (hangē koe fingota). Ko hono mo'oni', 'oku fakatupu 'a e kauti' ia 'e he lahi 'o e 'iuliki 'ēsiti (uric acid) 'i ho toto'.

'Oku ngaohi 'i ho sino 'a e 'iuliki 'ēsiti (uric acid) 'i he taimi 'oku' ke kai ai 'a e me'akai'. 'Oku nōmolo pea lelei pē ki he sino' 'a e 'iuliki 'ēsiti' ia. Ko e toko lahi 'o kitautolu 'oku tau lava pē 'o tuku atu ki tu'a mei hotau sino' 'a e 'iuliki 'ēsiti' 'i he tu'uofi' pea pehē ki he pupuha'.

Kā neongo ia, kapau leva 'oku' ke kai 'o lahi 'a e kakano'i manu', me'akai tahi' (fingota), inu e pia', inu melie' pe kasa' pe huhu'a mei' he fo'i 'akau hangē ko e moli pe 'āpele (fruit juice), 'e malava leva pē ke hanga 'e ho sino 'o ngaohi 'o fu'u lahi 'a e 'iuliki 'ēsiti.

'Oku anga fēfē hono uesia koe 'e he kauti?

'Oku malava pē ke hoko ho'o kauti' ko e faka'ilonga ia ngalingali te ke ma'u 'a e mahaki suka', mahaki mafu' pe palopalema'ia ho kofua'.

'I he taimi ko ia 'oku' te ma'u ai 'a e kauti', 'oku ongo'i mamahi'ia hoto sino'. 'Oku lava pē 'o ta'ofi 'a e ngaahi me'a 'oku' te manako ke fai', hangē ko e va'inga sipoti', pe ko ho'o feohi mo ho'o fanaū' pe kāinga'.

'Oku malava ke ta'ofi pe uesia 'e he kauti' ho'o ongo'i lelei ki ho sino' mo ho'o tu'unga mo'ui'.

Ko e hā e me'a 'oku' ne fakatupunga 'a hono toutou 'ohofi koe 'e he kauti?'

Kapau 'e fu'u lahi 'a e 'iuliki 'ēsiti' 'i ho toto', 'e mafuli leva 'a e 'ēsiti' ia 'o hoko ko e kilisitolo (crystals), hangē ha māsima 'i ho ngaahi hokotanga hui' tautefito ki ho louhi'i va'e', tui', tui'i nima', kia'i nima' mo e louhi'i nima'. 'Oku māsila 'aupito 'a e ngaahi kilisitolo ko'eni', 'o hangē ha fanga ki'i hui', pea' ne fakatupunga ai 'a e mamahi mo e langa 'a e hokotanga hui'. Ko 'ene 'oho pe langa 'eni 'a e kauti'.

Kapau 'e 'ikai ke tuku hifo 'a e tu'unga 'o e 'iuliki 'ēsiti', 'e hoko pe 'o fakatupunga 'e he fanga ki'i kilisitolo' ni 'a e pupula 'i he hokonga hui' 'a ia 'oku ui ko e toufi (tophi).

Ka fōlalahi 'a e ngaahi toufi ko eni', 'e a'u ia ki he taimi 'e 'ikai te ke toe lava koe 'o tui ha sū.



Ko e hā 'a e ngaahi me'a 'oku' ne fakatupu 'a e lahi 'a e 'iuliki 'ēsiti (uric acid) 'i ho sino?

80%

Pēseti e valunoa 'o e 'iuliki 'ēsiti 'i hotau sino' ko e tupu ia mei' he 'ikai ke tau malava 'o 'ave fakalelei 'a e 'ēsiti' ni ki tu'a.

'E ala tupu 'eni mei':

- ho tukufakaholo' 'o paasi hifo he to'u tangata (genes) ho fāmili'
- ho mamafa' (fu'u sino)
- ha palopalema'ia ho kofua'

20%

Pēseti e uanoa 'o e 'iuliki 'ēsiti', 'oku fakatupu ia 'e he me'akai mo e inu 'oku' ke ma'u'.

'E anga fēfē hono to'o ki tu'a 'a e 'iuliki 'ēsiti (uric acid) 'i ho sino?

'Oku malava ke to'o 'a
e pēseti 'e

80%

'o e 'iuliki 'ēsiti' 'aki ho'o
folo faka'aho ho'o ngaahi
fo'i 'akau pe faito'o kauti

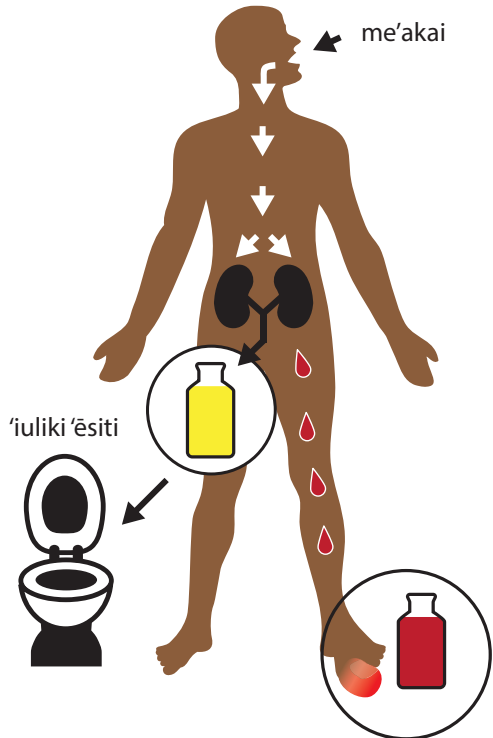
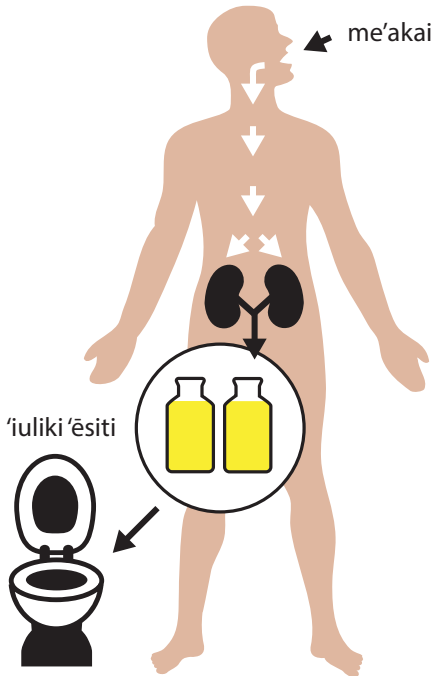
'E malava ke to'o 'a e toenga
pēseti 'e **20%** 'aki ha'o:

- fakasi'isi'i hono kai 'o e
me'akai tahi' mo e kakano'i
manu'
- ta'ofi pe fakasi'isi'i hono inu
'o e pia' pe 'olokaholo', inu
melie'/kasa' pe fua'i 'akau'
(orange/apple juice)
- inu vai 'ata'atā ke lahi
- fakamālohisino ke lahi
- holoki 'a e mamafa ho sino'
kapau 'oku' ke fu'u sino

‘E anga fēfē hono tuku ki tu‘a ‘a e ‘iuliki ‘ēsiti (uric acid) ‘i ho sino?

Ko e toko lahi taha ‘o e kakai ‘oku nau tuku ki tu‘a ‘a e ‘iuliki ‘ēsiti’ ‘i he ‘enau tu‘uofi’ pe ‘i he tō ‘a e pupuha.

Ko e ni‘ihi ‘o e kakai, kau ai ‘a e kakai Maui’ mo e Pasifiki, ‘oku nau tukuange atu pē ‘a e konga ‘o e ‘iuliki ‘ēsiti kae nofo pē ‘a e toenga ia ‘i honau toto’.

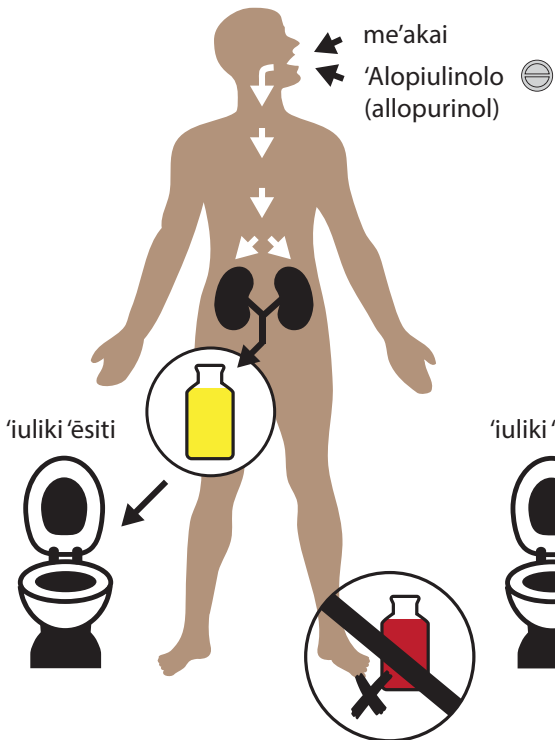


Hoko ‘a e ‘iuliki ‘ēsiti’ ko e kilisitolo (crystal) ‘o ne fakatupu ai e fepulopulasi ‘a e hokohokoga hui’ (ui ko e toufi)

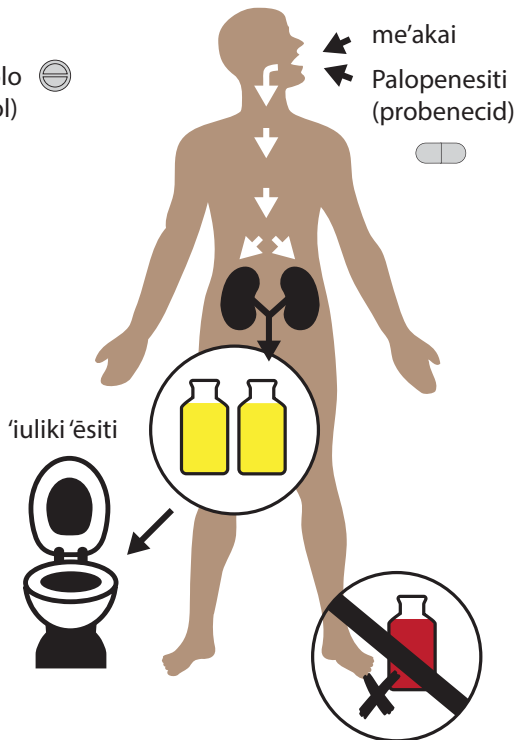
Ko e founga 'e tokoni atu ai 'a e fo'i 'akau 'iuliki 'ēsiti' (uric acid) kiate koe'

'Oku lava 'e he ngaahi fo'i 'akau pe faito'o 'iuliki 'ēsiti 'e ni'ihi 'o ta'ofi ho sino' mei hono ngāohi 'o fu'u lahi 'a e 'iuliki 'ēsiti'

'Oku lava 'e he ngaahi fo'i 'akau pe faito'o 'iuliki 'ēsiti' 'e ni'ihi ia 'o tokoni'i ho sino' ke lava 'o tuku atu ki tu'a 'a e 'iuliki 'ēsiti' 'i he tu'u ofi' pe pupuha



'Ikai toe 'i ai ha kilisitolo 'iuliki 'ēsiti



'Ikai toe 'i ai ha kilisitolo 'iuliki 'ēsiti

Ko e ngaahi faito'o ki he Kauti

'Oku ua 'a e fa'ahinga fo'i'akau' pe faito'o ki he Kauti':

1. Fo'i'akau ki he 'iuliki 'ēsiti'

'Oku tuku hifo 'a e tu'unga pe lahi 'o e 'iuliki 'ēsiti' 'i he totō 'e he ngaahi fo'i'akau pē faito'o 'iuliki 'ēsiti'.

Ko e ngaahi fo'i'akau 'iuliki 'ēsiti' anga maheni', ko e 'Alopiulinolo (Allopurinol) mo e Palopenesiti (Probenecid). 'Oku 'i ai foki moe ngaahi fo'i'akau pe faito'o 'iuliki 'ēsiti' kehe hangē ko e Febuxostat mo e benzbromarone.

'Oku fiema'u ia ke ke folo 'a e fo'i'akau ki he 'iuliki 'ēsiti' 'i he 'aho kotoa pē 'o a'u pē ki he taimi 'oku 'oho ai e kauti'. 'I he taimi te ke kamata folo ai e fo'i'akau 'iuliki 'ēsiti', 'e lava pe 'o ki'i 'oho pe mamahi ho kauti he 'oku tuku ki tu'a 'e ho sino' 'a e toenga 'iuliki 'ēsiti' 'i ho sino'. Fakamanatu ki he toketā ke 'oatu mo ha faito'o ke ta'ofi 'aki 'a e langa mei' he kauti'.

Ngaahi me'a kehe 'e fakatupunga mei' he faito'o kauti'

Manatu'i ke 'eke ki ho'o toketā, neesi' pe ko e kēmisi' 'a e ngaahi me'a 'e ngali hoko ki ho sino' mei hono folo 'o e fo'i'akau ki he 'iuliki 'ēsiti', pea mo e me'a ke ke fai' 'o kapau 'e hoko ha me'a. Ta'ofi leva hono folo 'o e fo'i'akau ni kapau 'e veveli ho kili' pea tala atu ia ki ho'o toketā, neesi pe kēmisi'.



2. Ko e ngaahi faito'o ki he taimi 'e 'oho pe mamahi ai 'a e kauti'

'Oku totonu ke folo 'a e faito'o pe fo'i'akau ki he taimi 'oku 'oho pe mamahi ai 'a e Kauti' 'i he taimi ko ē 'oku ke ongo'i ai 'e ha'u e mamahi 'o e Kauti.

Ko e ngaahi faito'o tauhi 'eni 'e tolu ki he taimi 'oku 'oho pe mamahi ai 'a e kauti':

- Kolokisini (Colchicine) 'oku folo ia 'i ha taimi nounou ki he langa'
- Sitēloiti (steroids) 'o hangē ko e peletinisoni (prednisone)
- Anti-inflammatories hangē ko e nepoloseni (naproxen), taikolofeneki/volotaleni (diclofenac/voltaren) pea moe Ipupolofeni (Ibuprofen).

Te ke ala holoki 'a e lahi 'o e ngaahi fo'i'akau' ni 'o a'u ki ha māhina 'e ono 'i he taimi kuo kamata ai ho'o folo 'a e ngaahi fo'i'akau 'iuliki 'ēsiti'. Te ne ta'ofi ai 'a e langa' mei' he 'oho 'a e kauti', taimi tatau 'oku to'o ai 'e he fo'i'akau 'iuliki 'ēsiti' 'a e toenga 'iuliki 'ēsiti' mei' ho sino'.

Ngaahi uesia kehe 'e tupu mei' he faito'o ki he taimi 'oku mamahi ai 'a e kauti' Fakatokonga'i ange 'oku 'ikai tonu ke ke folo pe to'o 'a e ngaahi faito'o ko 'eni 'i ha taimi lōloa he 'e lava ke uesia ai 'a e kete'.

'Eke ma'u pē ki ho'o toketā', neesi' pe kēmisi' pe ko e ha hono fuoloa 'oku tonu keke folo pe to'o ai e ngaahi faito'o' ni pea mo e ngaahi uesia kehe te ne ala fakatupu'. Fakapapau'i 'oku' ke 'ilo 'a e me'a ke fai' kapau 'e hoko 'a e ngaahi uesia' ni.

Kamata ngāue'aki 'o e faito'o 'iuliki 'ēsiti' (uric acid)

'Oku totonu ke hanga ho'o toketā, neesi pe kēmisi 'o kamata'i ho'o folo fo'i'akau' mei' he fo'i'akau tousi (dose) vaivai ange' pea toki hikihi hake ai ki ha tu'unga pe tousi mālohi ange. Manautu'i ko e taimi ko ia 'oku' ke kamata ai he fo'i'akau 'iuliki 'ēsiti', 'oku totonu foki ke ke folo mo e fo'i'akau tousi vaivai ki he teuteu 'oho pe mamahi 'a e kauti' 'o hangē ko e colchicine. Kuo pau ke ke folo 'a e ongo faito'o ko 'eni' 'e ua 'o a'u ki ha māhina 'e ono. 'E ala fiema'u ki ha ni'ihiki ke nau folo ha fo'i'akau kehekehe 'e tolu.

Faito'o fika 1

- 'Oku ui 'a e faito'o 'iuliki 'ēsiti' ko 'eni ko e _____

Folo e:

_____ mg he 'aho ki he aho _____

_____ mg he 'aho ki he aho _____

_____ mg he 'aho ki he aho _____

_____ mg he 'aho ki he aho _____

Manatu'i ke folo e fo'i'akau ki he 'iuliki 'ēsiti' i he 'aho kotoa tatau ai pē 'i he taimi 'oku 'oho (mamahi) ai ho kauti'.

Pea tala ki ho'o toketā, pe neesi kapau 'oku 'i ai ha ngaahi uesia kehe.

Faito'o fika 2

- hinga 'o e faito'o kauti tousi vaivai 'oku ke lolotonga folo

Folo e:

_____ mg he 'aho ki he aho _____

Manatu'i tala ki he toketā pe neesi' kapau 'oku 'i ai ha uesia kehe.

Faito'o fika 3

- hinga 'o e faito'o kauti tousi vaivai 'oku ke lolotonga folo

Folo e:

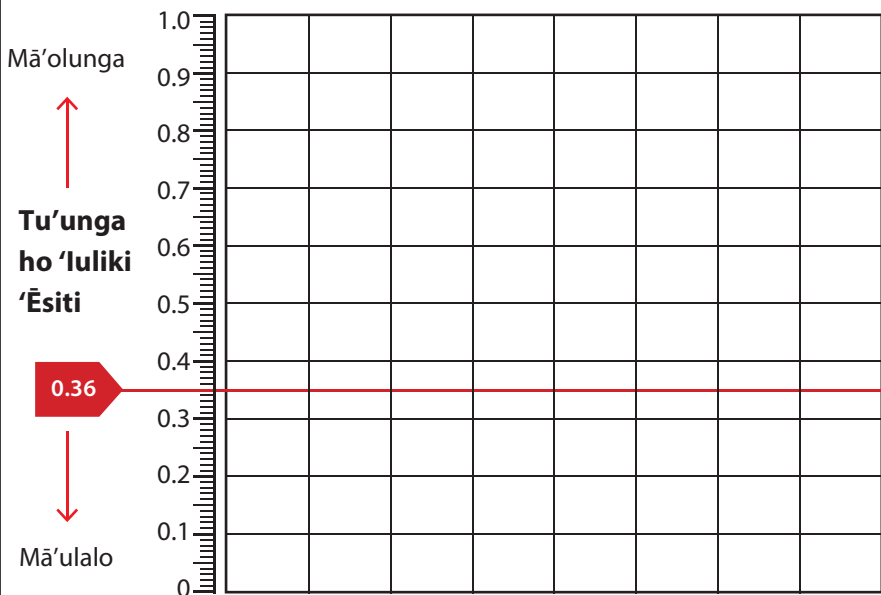
_____ mg he 'aho ki he aho _____

Manatu'i tala ki he toketā pe kēmisi' kapau 'oku 'i ai ha uesia kehe.

Ko e sivi 'o e tu'unga 'oku 'i ai ho 'iuliki 'ēsiti' (uric acid)

Ko e taumu'a 'o ho'o folo 'a e faito'o ki he 'iuliki 'ēsiti ke tuku hifo hono lēvolo ki lalo ki he 0.36. 'Oku fiema'u ia ke toutou sivi 'a e tu'unga ho 'iuliki 'ēsiti'. Kapau 'oku sivi hake ho toto 'oku te'eki ke 'alu hifo e levolo' ia ki lalo, 'oku fiema'u ia ke folo ha fo'i'akau 'oku mālohi ange'. Kapau kuo kamata fepulopulasi ho hokonga hui' (toufi), 'oku fiema'u ia ke holoki ki lalo ki he lēvolo 0.30 ke lava kamata ke feinga'i ke holo hifo 'a e pupula'.

Faka'ilonga'i mai he kalafi ko 'eni' 'a e lēvolo ho 'iuliki 'ēsiti'



Ko hono fili 'o e sū 'oku totonu'

Kapau 'oku' ke kauti, 'oku totonu ke 'oua te ke tui 'a e ngaahi fa'ahinga suu' ni:



Senitolo



Silipa



Sū fale



ngaahi sū motu'a'

'Oku 'ikai ke fakamolū pe puke lelei 'e he ngaahi sū ko 'eni' ho va'e' 'i he taimi 'oku' ke luelue pe tu'u ai'. 'Oku malava ke ne uesia ho'o palanisi' pea toe fakalalahi ange ai moe mamahi'.

'Oku totonu ke tui 'e he kakai 'oku kauti 'i honau va'e', 'a e ngaahi sū ko ia 'e:

1. Fiemālie' ('ikai fu'u ma'u), 'o ki'i ngatōtō ke lava 'o hao ki ai ho va'e' 'o ka pupula
2. fālahi ki he motu'a'i va'e' ke lava 'o hao ai 'o ka fufula
3. no'o leisi pe fakapipiki (Velcro) ke ke malava 'o fakama'u mo tukuange atu
4. ala 'ai ki ai 'a e faka-kakano sū (insole) molū ke ne puke hake ho va'e'
5. ala 'ai ke loloto hifo e loto'i sū ke hao lelei hifo ho va'e' ki loto
6. ala 'ai ke ma'ulalo pē 'a e mui'i suu' he 'e fakatupu palopalema 'a e ma'olunga koi a 'o e mui'i suu' ki ho la'iva'e', ongo tui' mo e va'e'.
7. ala 'ai e suu' ke fefeka 'a lalo hono la'i va'e' pea kei matolu



'Oku fiema'u ke fakatau ha sū lelei ka 'oku 'ikai ke mamafa.

Kapau 'oku 'ikai keke fakapapu'i e sū 'oku totonu ke ke fakatau', kātaki o 'ave e lisi ko 'eni' ki he faifakatau suu' 'o talanoa mo ia.

Kātaki 'o 'eke 'a e ngaahi fehu'i ko 'eni – ki ho'o toketā, neesi pe kēmisi'

Ko e hā 'a e lahi pe levolo 'o e 'iuliki 'ēsiti 'i hoku toto?

Ko e taimi fē nai 'oku tonu ke toe sivi ai 'a e levolo 'o e 'iuliki 'ēsiti (uric acid) hoku toto?

Ko e hā ha ngaahi me'a kehe 'e ngali hoko ki hoku sino mei he'eku ma'u 'a e faito'oni'?

'E toe sivi nai 'afē 'a e lahi hoku 'iuliki 'ēsiti (uric acid)?

'Oku fiema'u nai ke sivi ai leva hoku mafu mo hoku suka?

'Oku ngali ta'e'aonga 'a e faito'oni' kiateau 'e lava ke ke 'eke ange mu'a ki ha toketā langa hui pe neesi taukei ange (specialist) pe ko e hā ha toe me'a te mau fai?

Te u ta'ofi nai hono ma'u 'o e faito'oni' kapau 'e 'i ai ha ngaahi me'a kehe 'e hoko ki hoku sino?

Taimi fē nai teu tā atu ai kiате koe, kapau 'e 'i ai ha ngaahi me'a kehe 'e ngali hoko ki hoku sino mei he'eku ma'u 'a e faito'oni'?

Oku fiema'u nai ke u folo lahi ange 'a e faito'oni' 'iuliki 'ēsiti (uric acid) ke holoki hono levolo ki lalo?

Ko e hā ha fakamatala teu fai ki he toenga hoku famili ke 'oua na'a ma'u mo kinautolu 'e he kauti'?

'Oku' ke fie 'ilo lahi ange ki he kauti?:

Kaivai 'o e Mo'uilelei' (Health Navigator): Uepisaiti
www.healthnavigator.org.nz/health-topics/gout/

Langahui NZ (Arthritis NZ):

Telefoni: 0800 66 34 63
(Telefoni ta'e totongi ki he telefoni to'oto'o mo e telefoni 'i 'api')
www.arthritis.org.nz

Na'e fa'u e tohi' ni 'e he kautaha Workbase Education Trust
Ko e kongia ia 'o e fakatotolo 'oku fakapa'anga'i 'e he Potungāue Mo'ui'.

'Oku faka'amu 'a e Workbase ke fakamālo'ia 'a e Kulupu ngāue 'a Maaori (Maaori Gout Action Group, Dr Peter Jones, Leanne Te Karu, Arthritis New Zealand and PHARMAC ki he tokoni fekau'aki mo e tohi' ni.

Ko ho'o ngaahi fehu'i'
(Your question)