

Sui lou olaga

taofi le tigā o le **gugu** e ala
i le fa'aítiitia o le tulaga
o lou uric acid



O le gugu e lē mafua ona o se mea na e faia

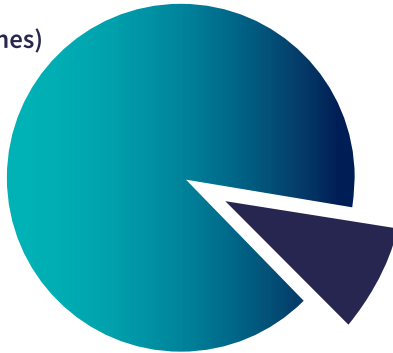
E to'atele tagata e manatu o le gugu e mafua mai i mea'ai ma meainu e pei o mea'ai sami, a'ano o manu ma le pia.

Na maua mai i se su'esu'ega i Niu Sila e fa'apea o mea e te taumafa ma inu ai e na o le 10% se 'ese'esega e a'afia ai le tulaga o lou uric acid (e ta'u fo'i o le urate).*

90%

o le maualuga o le uric acid e mafua mai i:

- i ou kene (genes)
- i ou fatuga'o
- i lou mamafa



10%

o le maualuga o le uric acid e mafua mai i meaai ma meainu

O le gugu e mafua mai i le tele tele o le uric acid i lou toto. E to'atele tagata Māori ma Pasefika o lo'o iai kene e taofia ai le tafi'eseinae fatuga'o o le uric acid fa'asili o lo'o iai i le fe'au vai.

O se tulaga masani le iai o le uric acid i le toto aua e mana'omia e o tatou tino ni vaega o le uric acid. O le to'atele o tagata e mafai ona latou tafi'esea le uric acid fa'asili e ala i le fe'auvai.

O le to'atele tagata Māori ma Pasefika o le a mana'omia ona inuina fuāla'au e fa'aitiitia ai le uric acid.

*Major et al. Evaluation of the diet wide contribution to serum urate levels: meta-analysis of population based cohorts BMJ 2018; 363 :k3951 doi:10.1136/bmj.k3951

E mafua le gugu ona ua ova tele le uric acid i lou toto



E oso le gugu pe a ova tele le uric acid i lou toto ma e liu le acid ma avea ma ni ma'atioata e matuā ma'ai i totonu o so'oga o ponaivi. O nei ma'atioata e mafai ona afāina ai so'oga o ou ponaivi, ponaivi ma fatuga'o.

E lē ave'esea le gugu pe a mou ese le tigā o le osoga o le gugu. O lo'o ova tele lava le uric acid i lou toto ma ma'atioata i so'oga o ou ponaivi. O lona uiga, o lo'o maua pea oe i le gugu.

E sili atu le maualuga o le vave maua o le itu o tane o Māori ma Pasefika i le gugu nai lo isi vaega. O lea e mana'omia ai ona filifili le itu o tane o Māori ma Pasefika e amata ona inu le fuala'au a le uric acid pe'a alulia le 20 ma le 30 tausaga.

E a'afia lou olaga i le gugupe a oso



Pe a oso le gugupe e āfaina ai so'oga o ou ponaivi, ponaivi ma fatuga'o.

Pe a oso le gugupe e taofia oe mai i le:

- faigaluega
- ta'aalo ma lau fanau iti
- ta'alo i ta'aloga fai 'au
- fagota ma mauulu 'a'au
- tafaoga ma āiga ma ūo
- auai atu i le lotu ma nisi o mea e tutupu i le mea e te alala ai.

Sui lou olaga – taofi le oso o le gugu e ala i le fa‘aitiitia o lou uric acid



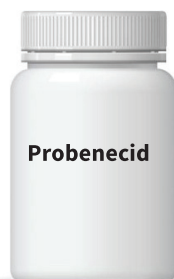
E fa'afefea ona fa'amauualalo lo'u uric acid?

Inu le fuāla'au e fa'apitoa mo le uric acid i aso uma e fa'amauualalo ai lou uric acid.

E 3 itu'āiga fuāla'au o le uric acid. E fa'amalamalamaina atu e lau foma'i, tausisoifua po le tagata talavai le itu'āiga fuāla'au e fetauti mo oe ma aisea. O le a latou talanoa atu ia te oe i le auala e inu ai le fuāla'au o le uric acid.

O nei fuāla'au e taofia ai lou tino mai le ova gaosiina o le uric acid

O lenei fuāla'au o le uric acid e fesoasoani i le tafieseaa o le uric acid fa'aopoopo o lo'o maua i lou feauvai



O le a e amata i se inumaga la'itiiti o le fuāla'au o le uric acid. I masina ta'itasi o le a fa'aopoopo le malosi o le inumaga se'ia mafai ona sau i lalo le tulaga o lou uric acid i le 36 mmol/L po'o o le .30 mmol/L pe afai o lo'o iai ni patu o le ma'atioata o le uric acid i lalo o le pa'u o le tino.

E tatau ona inu lau fuāla'au o le uric acid i aso uma. Afai e taofi le inuina o le fuāla'au o le uric acid, o le a vave ona fa'atuputeleina le uric acid i lou tino. O le a oso le gugu matuā tigā lava.

Atonu o le a oso lou gugu pe a amata ona e inuina fuāla'au o le uric acid a'o taumafai ona tafieseina e lou tino le uric acid fa'asili sa iai i lou tino.

Ina ia fesoasoani ia te oe e pulea le oso o le gugu, o le a avatu e lau foma'i, tausisoifua po le tagata talavai ia te oe ni fuāla'au o le gugu mo le 3 i le 6 masina i le taimi muamua e amata ai ona e inu i fuāla'au o le uric acid.

Filifiliga e talia le fuāla'au mo le uric acid



Talanoa i se tasi e te maufa'atuatua e fesoasoani i lau filifiliga. Fai se lisi o mea lelei ma e fa'alēlelei e uiga i le taliaina o le fuāla'au o le uric acid.

E fesoasoani ai ia te oe ma lau filifiliga e taliaina le fuāla'au mo le uric acid.

O le ā se mea lelei e mauaina mai le inuina o le fuāla'au o le uric acid.	O le ā se mea e lē lelei ai le inuina o fuāla'au o le uric acid.
E lē toe iai se tigā	O le manatua e inu fuāla'au i aso uma
O le a mafai ona ou tumau pea i la'u galuega ma fa'aauau pea ona fesoasoani i lo'u āiga.	

O la'u filifiliga e:

- Fa'aaogā le fuāla'au o le uric acid
 E lē fa'aaogā le fuāla'au o le uric acid i le taimi lenei

Fuāla'au mo le gugu

1. O fuāla'au o le uric acid – e fa'aitiitia ai le uric acid

Inu fuāla'au o le uric acid i aso uma. E tāofi ai le oso o ou gugu.

Āuga ogaoga o fuāla'au o le uric acid – taofi le inuina o le fuāla'au mo le uric acid pe afai e maua se mageso i le tino. Ta'u i lau foma'i, tausisoifua po'o le tagata talavai i le taimi lava lea. O le a mana'omia ona sui oe i se isi fuāla'au o le uric acid.

2. Fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu – e togafitiina le tigā pe a oso le gugu

O le a mana'omia ona e fa'aaogāina se inumaga maualalo o le fuāla'au pe a oso le gugu e puipuia ai oe mai i le oso o le gugu mo le 3 i le 6 masina pe a amata oe i le fuāla'au o le uric acid. E umi se taimi e toe fa'aitiitia ai le uric acid.

Atonu e avatu e lau foma'i, tausisoifua po'o le tagata talavai se isi fuāla'au e inu mo le vaiaso pe afai e tugā le oso o le gugu.

Āuga ogaoga o fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu – taofi le inuina o le fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu pe afai e te fa'asuati, o lo'o tigā tele lou manava pe o lo'o iai se toto i lau fe'aumamao. Ta'u i lau foma'i, tausisoifua po'o le tagata talavai i le taimi lava lea. O le a mana'omia ona sui oe i se isi fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu.



Fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu

Colchicine – Colgout®

Prednisone – Apo-Prednisone®

Naproxen – Noflam® or Naprosyn®

Diclofenac – Voltaren®

Diclofenac – Sandoz®

Amataina le fuāla'au o le uric acid

Allopurinol or Probenecid or Febuxostat

Sí'o le fuāla'au o le uric acid o lo'o e fa'aaogāina ma fa'atumu fa'amatalaga o ou fuāla'au – e te amata i se inumaga mauualalo e fa'ateleina le malosí i masina ta'itasi se'í o'o i le inumaga sa'o mo oe

Inu i aso uma	mai	/	/	se'í o'o i le	/	/
Inu i aso uma	mai	/	/	se'í o'o i le	/	/
Inu i aso uma	mai	/	/	se'í o'o i le	/	/
Inu i aso uma	mai	/	/	se'í o'o i le	/	/
Inu i aso uma	mai	/	/	se'í o'o i le	/	/
Inumaga sa'o moo e – Inu i aso uma						

Fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu – Colchicine – 3 i le 6 masina e puipuia mai le oso o le gugu

Mai	/	/	se'í o'o ia	/	/	mg fuāla'au
-----	---	---	-------------	---	---	-------------

Fuāla'au mo le taimi e oso ai le gugu e fa'aaogā mo se taimi pu'u pu'u – Prednison e / Naproxen / Diclofenac aso uma e togafiti vave ai se gugu pe a oso

Mulimuli i fa'atonuga o lo'o i luga o le pepa.

Tāua

- **Fa'aaogā au fuāla'au o le uric acid i aso uma e ui lava pe afai e oso le gugu.**
- Afai e galo ia te oe ona inu le lau fuāla'au o le uric acid mo le lua aso pe sili atu **aua le toe inuina** atonu o le a oso ai le gugu. Talanoa ma lau foma'i, tausisoifua po'o le tagata talavai ma o le a ta'u atu ia te oe e i latou le mea e fai.
- Seti se taimi i lau telefoni e fa'amanatu ai ia te oe e inu au fuāla'au i aso uma pe fai i se isi e fa'amanatu mai ia te oe.
- **Aua le inuina ni fuāla'au o le gugu tuai o lo'o iai ia te oe** ae e te le'i fesili i lau foma'i, tausisoifua po'o le tagata talavai po'o talafeagai le fuāla'au mo oe.
- **Ia tu'u au fuāla'au i se mea e sefe ai** – i se mea mauualuga ma e lē mafai ona 'au iai tamaiti.



Le tala o Matt i le gugu

E fia ou tausaga ona maua ai oe i le gugu?

Ou te manatu o le 23 o o’u tausaga na amata ai ona ou maua i le gugu. Na ou fa’apea ua gau lo’u tama’ivae. Na ou iloaina lenei ma’i o le gugu auā e to’atele o tama tane o lo’u āiga na maua ai, ma e matutua atu ia te a’u. Na ou setusetu i le falefaigaluega, na va’ai mai se tasi e ma te faigaluega i la’u tama’ivae ma fa’apea mai “Uso, ua maua oe i le gugu”. Na ou manatu e sese o ia, ae ina ua mavae ni nai aso o tigā pea, na vaai la’u foma’i ma na ia fa’amaonia ai o le gugu.

Fa’apefea ona a’afia oe i le oso o le gugu?

E leaga tele le gugu. I le taimi na oso ai le gugu, na vave lava ona oso mai fa’alogona e pei ua ou lē taulau ma ou te iloa e tasi a le tala a tagata e fai mai “Ua ova fo’i lou inu pia a ea” po’o le “ua ova fo’i lou ai kuikui Matt”. Atonu e te lē a’amu i se tagata e ma’isela aisea la e a’amu ai i se tagata o lo’o maua i le gugu.

I le taimi na lē lelei ai le pulea o lo’u gugu, na a’afia ai fo’i la’u galuega.

E fesoasoani tele la’u pule ma sa mafai lava ona ave ni o’u aso malolo sei’i o’u toe malosi, ae e mafai fo’i ona uma le onosa’i o lē pule. Na ou lē fiafia i le malolo so’o mai i le galuega ma avea ma sē e leai se aogā i luga o le sofa. O lona uiga fo’i na mana’omia ona fai e lo’u to’alua le 110% o le tausiga o tamaiti ma feagai ma le tausia o le fale. Na avea lea mea na a’afia ai ou fa’alogona ia te a’u.

Ou te fiafia tele e tausii le malosi o le tino e ala lea i le si’isi’i mea mafamafa. E le’i mafai ona faia fa’apea i le taimi na oso ai le gugu. Mo sina taimi ina uma ona oso le gugu e le’i mafai lava ona ou fa’aaogāina i le 100% le so’oga o le ponaivi lena. O le fa’amalositu o se vaega lea o le tausia o le tagata o ia lava ma pe a lē o se vaega o la’u olaga le mea lena, ou te fa’alogoina le fa’aletonu.

O le ā le mea na e filifili ai e amata ona fa’aaogā le allopurinol?

Ua leva ona ou iloa e fa’atatau i le allopurinol ma ona aogā. Mo a’u, o le mea na taofiofia ai a’u mai i le fa’aaogāina o le allopurinol o le tele o mea e fai. E faimai le pepa “inu i le taeao fa’atasi ma meaai” ... ae ou te lē ai i le taeao, o lea ou te fa’atali ai lea mo le taumafataga o le aoauli, ae e o’o atu i le taimi lena e galo ia a’u. Ma na fa’aauiu lava fa’apea ma na i’u lava i le lē inuina mo le tele o masina. I le tasi aso na fai mai lo’u uso ia a’u “Uso inu i so’o se taimi. E sili le tu’u i totonu o oe e aunoa ma se meaai, nai lo o le ta’atia i totonu o le kapoti”.

O le a le eseese ga ua iai lou olaga i le taimi nei?

O le taimi nei ua fai si umi talu na lē o toe oso ma o se manumālō telē lea.

Le tala o Luka* i le gugu

E fia ou tausaga ae e maua i le gugu?

Na muamua oso o’u gugu i le 23 o o’u tausaga. E le’i fa’ate’ia ai a’u – e to’atele o uso ma tuagane o o’u matua na maua i le gugu ma e fa’apena fo’i i isi o’u tausaga e matutua atu ia a’u.

Fa’apefea ona a’afia oe i le oso o le gugu?

Ia, na tigā lava le oso o le gugu ae e le’i umi la ona oso i le taimi muamua. Na ou mālōlō mai le galuega mo nai aso ma sa lelei a pe afai e vave ona ou inuina fuāla’au.

O le ā le mea na e filifili ai e amata ona fa’aaogā le allopurinol?

Ina ua 27 o’u tausaga na matuā ou tigaina lava i le oso o le gugu. E tele fuāla’au mo mea tigā na ou inuina ae e le’i mafai ona aveesea ai le tigā. Sa lē mafai ona ou alu e faigaluega. Ona soso’o mai lea ma le tigā tele o lo’u manava ma ou alu lea i le foma’i. Na ia faimai o fuāla’au mo mea tigā lea na ou inuina na tigā ai lo’u manava ma na ia faimai e taofi loa fuāla’au na. Na ia talanoa mai i le fuāla’au o le allopurinol ae ou te le’i mana’o e inu fuāla’au i aso uma. Sa ou la’iti’iti tele.

Na mana’omia ona ou sifi ‘ese la’u fale mautotogi ae ou toe fo’i ou te nofo ma lo’u tinā ma sa ia faia mea uma mo a’u ona e pau lava le mea na mafai ona ou faia o le taoto i luga o le nofoa umī. Na sau fo’i ma la’u pule e momoli mai le tusi o le a lusi ma la’u galuega. E ese ma lo’u fiafia i la’u galuega ma sa lelei fo’i la’u fa’atinoina. Ma ou te le’i mana’o e fai ma fa’alavelave i lo’u tinā – na ou mana’o e fesoasoani ia te ia. O lea la na ou alu ai loa i la’u foma’i ma amata loa le fuāla’au o le allopurinol i le aso na soso’o ai. E pe ā ma le 6 masina na tau fa’aalu ai i lalo lo’u uric acid ma e lua ni osofa’iga a’o taumafai le foma’i e fa’asa’o le fua o le fuāla’au allopurinol ae na iai isi o’u fuāla’au fa’aopoopo mo mea tigā mo le taimi lena ma na mafai ona ou gafatia.

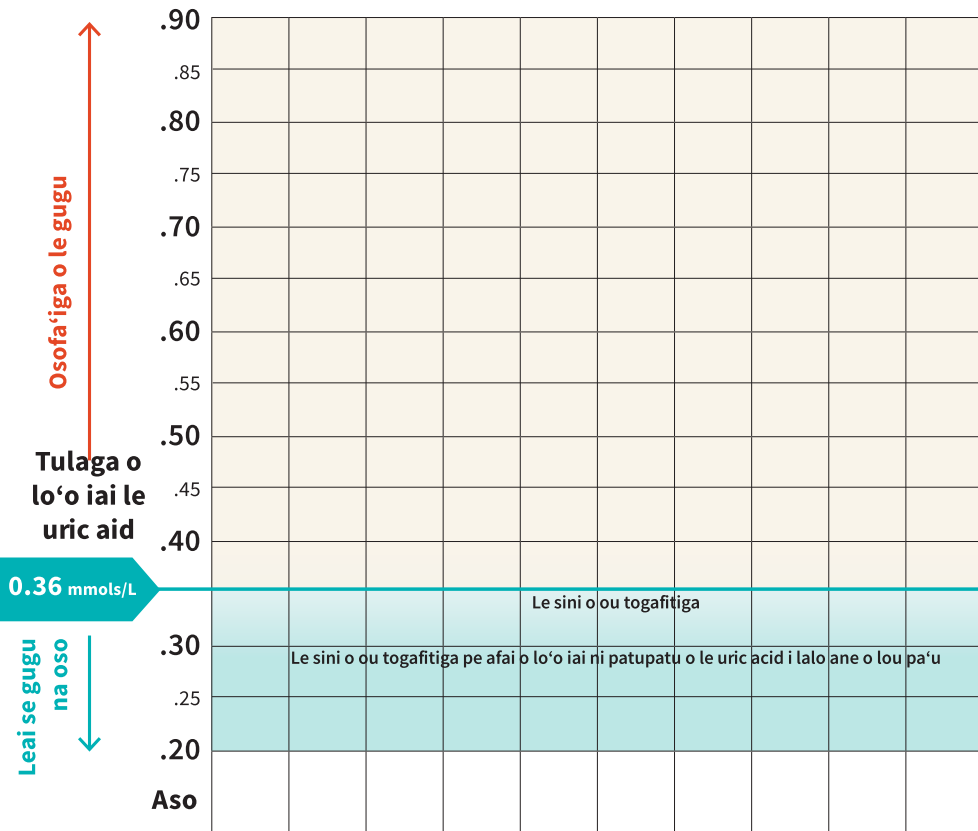
O le ā le eseese ua iai lou olaga i le taimi nei?

O le taimi nei ua avea a’u ma se ta’ita’i o se vagea i la’u galuega. O lea ua ou nofo i se fale mautotogi ma la’u uo teine ma i se taimi lata mai nei na mafai ona ou fesoasoani i lo’u tinā e totogi ni lipea o se galuega sa fai i lona fale.

* Ua sui le igoa

Ia siaki lou uric acid e lē aunoa

Fesili i lau foma'i, tausisoifua po' o le tagata talavai po' o fea ma e fa'afia ona mana'omia le siakiina o lou uric acid. Tusi i lalo le i'uga o lou siakiina i lalo i.



Mo nisi fa'amatalaga e fa'atatau i le gugu asiasi i le: www.healthnavigator.org.nz/health-a-z/g/gout-overview/

O lenei tama'itusi na fuafuaina e le Health Literacy a Niu Sila o lo'o fa'avae mai i le tama'itusi a le Matagalue o le Soifua Maloloina e ulutalaina la *Taofia le Gugu (To Stop Gout)*. E fia momoli le fa'afetai mai i le Health Literacy a Niu Sila i foma'i ma tagata faigaluega a le soifua maloloina ma tagata o lo'o maua i le gugu o ē na saunia le tu'uina mai o latou manatu fa'aalia i lenei tama'itusi. Na fa'atupeina e le PHARMAC lenei tama'itusi.