

Information from the Department of Rheumatology, Middlemore Hospital, Otahuhu, Auckland

Koe kauti koe taha ia 'o e fa'ahinga mahaki 'ʻʻfalaitisi, (arthritis), fʻʻlangaaki e hokotanga hui, 'oku lahi taha 'a 'ene 'asi. 'I he vaha'a 'o he hʻʻua 'e 12 ki he hʻʻua 'e 24 kuo a'u ai e langa 'o fu'u lahi pea pʻʻpula e feitu'u 'oku langa. 'E fa'a meimei kula mo tʻʻngilengila e kili 'i tu'a 'i he hokotanga hui.

'Oku uesia 'e he kauti e hokotanga hui 'e taha pʻʻ ua 'i he'ene fa'a langa - lahi taha ki he va'e moe tunga'i va'e. 'Oku lahi taha 'a 'ene hoko 'i he fo'i hui fuopotopoto 'i he motu'a'i va'e Kʻʻ 'ikai ke faito'o e fa'a 'osi 'a 'ene langa 'i he 'uike 'e taha pe toe lahi ange. 'I he fuofua ma'u 'e ha taha 'e kauti, 'e fa'a lahi e vahavaha 'a 'ene puke 'o laui mʻʻhina pea a'u 'o laui ta'u . Kʻʻ koe fuoloa ange 'a 'ene ma'u e kauti 'e toe lahilahia ange 'a 'ene puke mo toe kovi ange ai, 'o a'u ki he tu'unga kuo lahi ai 'a hono ma'u e ngaahi hokotanga hui pea nau langa fakataha he taimi 'oku puke ai. 'I he'ene 'au ki he tu'unga ko 'eni, kou hoko ai ia ko ha alangamʻʻhaki tu'uma'u pʻʻ koe hokohoko e fakamʻʻhaki e ngaahi hokotanga hui 'o a'u 'o maumau 'e ngaahi hokotanga hui, 'o ikai ke toe ngʻʻue (chronic gout). 'Oku lahi taha'a hono ma'u e kauti 'e he kakai tangata pea hʻʻhʻʻmolia 'aupito 'a 'ene fa'a ma'u e kakai fefine kimu'a pea 'ikai kenau toe puke fakamʻʻhina (menopause), hʻʻ 'oku fa'a ma'u kinautolu 'i he taimi 'oku 'ikai kenau toe puke fakamʻʻhina ai. 'Oku lahi 'aupito 'a e 'asi 'a e kauti 'i Nu'usila ni, pea 'oku lahi 'a 'ene 'asi 'i he kau Maui moe kakai Pasifiki. Kuo ma'u 'i ha ngaahi savea na'e fai, 'oku a'u ki he pʻʻseti 'e 10 'o e kakai Maui tangata lʻʻlʻʻhi 'oku ma'u kinautolu 'e he kauti.

'Oku tupu e kauti mei he hʻʻ?

Koe 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti (uric acid) ko ha kemikale ia 'oku kau 'i hono veteki mo tʻʻtʻʻnaki e me'akai pea mo hono fa'u e ngaahi tʻʻsiu 'o e sino. E lava 'o fua 'a hono ma'olunga 'i he toto pea 'ilo'i ai 'a hono lahi fakalukʻʻfua 'i he sino.'Oku ui 'a e ma'olunga 'a e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'i he toto koe 'hyperuricaemia'. 'I he taimi 'oku a'u ai ki he tu'unga ko 'eni, 'oku fa'a tʻʻtʻʻnaki e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'oku 'ikai movete ki he toto 'o fa'u ai ha fanga ki'i makamaka momo momo iiki 'aupito (microscopic crystals) 'i he hokotanga hui. 'Oku fakatupu 'e he fanga ki'i makamaka momo momo iiki ko 'eni e langa 'a e 'oku ui koe kauti 'ʻʻfalaitasi (gouty arthritis) pʻʻ koe alangamʻʻhaki kauti (acute gout).

Ko ia ai 'oku fa'a tupu e kauti 'ia kinautolu 'oku ma'olunga ai e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'i he tu'unga fakafiemʻʻlie. 'Oku lahi e ngaahi tupu'anga 'o e me'a ni. 'Oku hʻʻ atu 'i lao e ngaahi tupu'anga 'oku lahi taha 'a hono 'ilo'i:

- Fu'u sino vale, 'uhinga ia koe fu'u lahi 'a ho mamafa 'i hono fakafehonaki mo ho ma'olunga.
- Fu'u lahi e inu 'alokʻʻholo (pia, uaine, kava mʻʻlohi moe ngaahi me'a pehe)
- Fu'u lahi 'a hono kai e me'akai 'oku ma'olunga ai e pʻʻlini (purines)
- 'Oku 'i ai e ngaahi faito'o ngʻʻue'aki ki he toto ma'olunga, fakatʻʻtʻʻ 'aki e faito'o koe 'diuretics(fo'i'akau vai) hangʻʻ koe 'frusemide'.
- Fuoloa 'a hono ngʻʻue'aki ha 'esipʻʻlini (aspirin) si'isi'i.
- 'Ikai ke fa'a lahi 'a 'ene 'asi, kinautolu 'oku mahaki 'ia 'a honau kofuua 'oku tupu ai e ma'olunga e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'i honau toto. Hoko 'eni 'ia kinautolu 'oku 'ikai ke tokanga'i lelei 'a honau mahaki suka.
- Koe ma'olunga 'a e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'oku fa'a hokohoko ia 'i ha fʻʻmili 'i honau fa'unga (genetic). Hangʻʻ ko 'eni, mahalo pe 'oku toe 'i ai mo ha taha 'i ho fʻʻmili 'oku mʻʻmʻʻhi tupu mei he kauti.

Ngaahi me'atokoni 'oku lelei ki hono tauhi 'aki e kauti.

Koe 'uluaki me'a ke fai kapau 'e lava, ko hono fakatonutonu e ngaahi me'a 'oku hʻʻ atu 'i 'olunga, 'a e ngaahi me'a 'oku ne fakatupu e ma'olunga 'o e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'i he sino. Koe pʻʻlini (purines) ko ha fa'ahinga me'a ia 'oku ma'u 'i he me'akai, 'oku ma'u e fa'ahinga me'a ni 'i he taimi 'oku lahi 'a hono veteki e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti. 'Oku totonu keke feinga ke si'isi'i 'aupito 'a ho'o kai mo inu e ngaahi me'akai moe ngaahi inu 'oku ma'olunga ai e pʻʻlini:

- Ngaahi fʻʻngota hangʻʻ koe paua, mʻʻsolo, 'oisitʻʻ, tukumisi (sea eggs)
- Kai 'o fu'u lahi e kakano'i manu.
- Ngaahi to'oto'ongʻʻ hangʻʻ koe 'ate, kofuua, kete'i pulu, 'atepili moe 'elelo.
- Pʻʻ (peas), lenitile (lentils) moe piini.
- 'Alokʻʻholo, tautau tʻʻfito ki he pia moe uaine. Sai taha kapau koe ipu sio'ata pia 'e ua he 'aho pʻʻ toe si'isi'i ange.

Tʻʻnaki atu ki ai, 'e mahu'inga foki ke holo moe sino, hʻʻ kapau 'oku ke fu'u sino vale 'e lahi ange ai e fakatu'utʻʻmaki ke lahi mo ma'olunga ai e 'ʻʻiliki 'ʻʻesiti 'i ho sino moe kauti, pea faingata'a fo ki 'a hono tauhi e taimi tekek puke ai. 'E tokoni 'a e si'isi'i 'a ho'o kai me'akai ngako ke holo ai 'a ho sino. Tokanga'i ke tuku 'aupito 'a e kai lahi mo tokanga'i ke 'oua teke ta'e kai laui houa pea ke toki kai. Ko e sai taha e toutou kai ha ki'i me'akai si'isi'i. Manatu'i ma'u pʻʻ ke inu ke lahi, ipu vai 'e 8 hʻʻ 'aho. Tokanga keke f'a'a fakamʻʻlohi sino, hangʻʻ ko ha'o luelue to'oto'o hʻʻ mʻʻniti 'e 30, tu'o nima hʻʻ 'uike pea 'e lelei 'eni ki ho mafu, ma'olunga 'a ho toto moe ma'olunga 'o e suka 'i ho to

Faito'o 'i he puke lahi he kauti.

'E fa'a lelei 'aupito 'a e taha 'o e ngaahi faito'o 'ikai ko ha s?teloit (non-steriod) hange koe 'Diclofenac' (voltaren) p? koe 'Naproxan' (Naprosyn). Ke lava 'o ng?ue lelei e faito'o, ng?ue'aki 'i he kamakamata ke 'asi ha faka'ilonga teke puke ai pea hokohoko ai p? 'a hono ng?ue'aki kae 'oleva kuo 'osi e mamahi pea holo mo 'ene p?p?la. Ko ia ai 'oku fiema'u keke sio ki ha toket?'i he'ene kei si'isi'i. 'I hono faito'o 'aki e faito'o totonu ke ng?ue'aki 'e lava ai ke m?pule'i ai 'i he h?ua 'e 12 ki he h?ua 'e 24 pea hili ha ngaahi 'aho si'i 'e 'ikai ke toe fiema'u ai ke holo atu e faito'o. Kapau 'oku 'ikai keke lava 'o ng?ue'aki e ngaahi faito'o 'NSAIDs', 'e tokoni 'e ngaahi faito'o hang? koe 'colchicine' p? koe 'prednisone' ke fakasi'isi'i e mamahi mei he kauti. 'Oku toe mahu'inga foki ke m?l?l? pea hiki ke ma'olunga e feitu'u 'oku mamahi mo toe inu h? ipu vai 'e 4 pe 5 'i he 'aho.

Ngaahi fakatu'ut?maki tupu mei he kauti.

'I he taimi kuo fuolau ai e ma'olunga 'a e '?lioki 'esiti pea toe lahi ange ai e toutou puke lahi 'i he kauti mo kovi ange, 'e kamata ai ke 'asi e t?t?naki 'a e '?liki 'esiti m?sima takatakai 'i he feitu'u 'oku ma'u 'e he kauti pea a'u foki 'a 'ene 'asi ki he ngaahi t?siu kehe he sino h?nge koe t?linga. 'Oku meimei hang? hono lanu h? sioka pea 'oku ui koe 'tophi'. 'Oku fa'a fakatupu foki 'e he t?t?naki 'a e '?liki 'esiti 'e maumau faka'?falaitisi 'a e hokotanga hui 'o h? 'i he taimi 'oku faka'ata ai. 'I he'ene 'asi 'a 'eni 'oku fiema'u leva ia ke ng?ue'aki e taha 'o e ngaahi faito'o loloa ki he hono fakasi'isi'i hifo e ma'olunga 'o e '?liki 'esiti hang? koe 'Allopurinol'.

Mahalo 'e toe fehu'i atu 'e ho'o toket? kia koe p? kuo ma'u ha makamaka 'i ho kofuua, he 'oku fa'a tupu 'eni mei he ma'olunga 'a e '?liki 'esiti 'o tupu ai e ngaahi palopalema 'o e kofuua. 'E lava 'o faito'o lelei 'aki eni e 'Allopurinol'.

'Oku fa'a fekau'aki e ma'olunga 'o e '?liki 'esiti, toutou puke he kauti moe toto ma'olunga, pea 'e sivi'i 'eni 'e ho'o toket? pea faito'o kapau 'e fiema'u. 'Oku matu'ut?maki 'aupito e fief?ohi 'a e ma'olunga e '?liki 'esiti, moe toto ma'olunga, h? 'oku fa'a tupu ai e maumau 'a e kofuua, pea 'oku mahu'inga 'aupito, 'o 'ikai ke ngata pe 'i he maumau 'e hokotanga hui ka ke ng?ue lelei 'aki e ngaahi me'a 'oku fakah? atu 'i he tohi fakamatala ni.

Anga 'a hoko tukutukuhifo e ma'olunga 'a e '?liki 'esiti (Hyperuricaemia)

Kapau e fai kotoa e ngaahi me'a 'oku h? atu 'i 'olunga kae kei ma'olunga pe 'a e '?liki 'esiti ia moe kei lahi 'a e toutou puke 'i he kauti, 'oku 'i ai 'a e ngaahi faito'o e ng?ue'aki ke tukutuku hifo 'aki e ma'olunga 'a e '?liki 'esiti 'i he toto. Koe faito'o 'iloa taha koe 'Allopurinol', ('oku toe 'iloa koe 'Zyloprim', 'Progout' p? koe 'Allorin') pea koe faito'o ko 'eni 'oku ne t?t?naki 'a e '?iliki 'esiti. Kuopau ke fuolaa 'a hono ng?ue'aki e faito'o ko 'eni, fa'a a'u 'o laui ta'u, ke tukutuku hifo 'aki e ma'olunga 'a ho '?liki 'esiti ki ha tu'unga fiem?lie, pea tauhi ai. Ko 'ene 'au ki heni 'e 'ikai leva ke toe puke he kauti 'o makatu'unga 'i hono hokohoko atu 'a hono ng?ue'aki e faito'o. 'Oua e t?ofi 'a hono ng?ue'aki e faito'o ni 'i he taimi kuo 'osi ai e mamahi tupu mei ho kauti, koe 'uhinga 'e toe lava pe ke toe lele ke ma'olunga e '?liki 'esiti 'o maumau'i ai ho hokotanga hui pea mo ho kofuua. Kapau teke toutou folo 'a ho'o fo'i'akau, 'e lava ai keke kai e me'atokoni 'oku ke manako ai pea lava foki keke ki'i ma'u 'alokaholo si'isi'i.

'Oku matu'aki mahu'inga foki keke 'ilo'i 'i he taimi teke kamata ng?ue'aki ai e faito'o ni, 'e ki'i lahilahi 'a ho'o fa'a puke 'i he kauti 'i he ngaahi m?hina teke kamata ai. 'E lava pe ke m?pule'i 'eni 'aki 'a ho'o folo e fo'i'akau 'e taha pe ua 'o ha faito'o ia e taha, hang? koe 'Colchicine', 'i ha laui m?hina, pea kapau teke toe puke lahi 'i he kauti kuopau leva ke toe ng?ue'aki p? 'a e founa faito'o maheni pea hokohoko atu pe 'a e ngaahi faito'o tauhi. 'E tokoni 'aupito 'eni.

Manatu'i - 'E 'ikai ke sai 'a ho kauti kae 'oleva kuo ke tauhi 'a hono ng?ue'aki ho'o ngaahi faito'o.

- 'Eke ki ho'o toket? e ma'olunga 'o e '?liki 'esiti 'ia koe, 'oku totonu ke ma'ulalo hifo 'i he 0.36.

'E Lava Keke Tokoni'i Pe 'E Koe 'A Koe Ke 'osi e M?mahi.

Kapau teke tokanga 'aupito 'e 'ikai teke toe puke koe 'i he mahaki m?m?hi ko 'eni. Ko e ngaahi fakahinohino 'eni 'e lava keke ng?ue'aki ke tokoni ki hono tauhi 'a ho kauti:

- Kapau teke ng?ue'aki e Allopurinol ke tukutuku hifo 'aki e '?liki 'esiti, fakap?p?u'i 'oku folo 'a ho' o fo'i'akau 'i he 'aho kotoa pe. Kapau 'oku ke ongo'i 'oku toe kovi ange heni e tu'unga 'oku ke 'i ai, talanoa mo ho'o toket? fekau'aki mo hano fetongi 'a ho'o fo'i'akau, 'oua e tuku 'a ho'o folo ho'o fo'i'akau kae 'oleva kuo ke ma'u ha f?le'i fakamo'ui lelei.

- Feinga ke holo mo tauhi 'a ho sino - 'eke ki ho'o toket? pe koe tokotaha ng?ue mo'ui lelei 'oku ne tokanga'i koe, ke 'oatu ha ngaahi f?le'i fekau'aki moe ngaahi me'atokoni moe ngaahi fo'unga ma'u me'atokoni 'e tokoni kia koe.

- Feinga ke tuku 'aupito 'a ho'o kai 'e ngaahi me'atokoni 'oku h? atu 'i 'olunga, 'oku ne fakatupu ai ke toe m?m?i ange 'a ho kauti - f?ngota, kakano'i manu, p? moe piini, moe 'alok?holo (pia moe uaine).