



Whakamaurutia te Mate Kauti

Te noho hauora me te mate kauti

He aratohu mate kauti whaitake

Whakapirihia atu ki tō pouaka whakamakariri, waiho
rānei me ō rongoā hei whakamaumahara i a koe.

- ✓ Kia ū ki te taumaha tōtika mōu.
- ✓ Kia toru ō kai i te rā.
- ✓ Kia paku nei te kai mīti me te kaimoana.
- ✓ Kainga ngā kai miraka ngako-iti ia rā.
- ✓ Whakaitihia tō inu waipiro.
- ✓ Kia kaha tonu ki te inu wai.
- ✓ Kainga ō rongoā mate kauti ia rā, mēnā kua tūtohutia e tō tākuta.

Whakamaurutia te Mate Kauti

Te whakamaimoa i ngā pānga mai o te mate kauti

- ✓ Kia tere tonu te haere ki tō tākuta ki te tiki rongoā hei patu i te mamae.
- ✓ Tiakina te wāhanga o tō tinana hei te mamae.
- ✓ Me whakatā, utaina atu he peke tio ki runga i te hono kei te mamae, me te whakarewa anō.
- ✓ Kainga haere tonu ō rongoā ia rā.
- ✓ Haere ki te kite anō i tō tākuta mēnā kāore i te pai haere tō āhua ina eke te 24 haora.



He mea tauira tēnei pukapuka mai i tētahi i tuhia e Dr Peter Gow, tākuta tātai rūmātiki i te Hōhipera o Middlemore, rātau ko Dr Hēmi Williams, Ian Mete me Bernard Gadd.

Tāhia i Poutū-te-rangi 2008

He mea hanga, tuari hoki e

PHARMAC

Pouaka Poutāpeta 10-254

Te Whanganui-a-Tara

Waea Utu Kore: 0800 66 00 50

Paetukutuku: www.pharmac.govt.nz

E mihi ana a PHARMAC ki a Dr Peter Gow mō ana mahi me ana tohutohu tohunga mō te whakahou me te arotake i tēnei pukaiti.

E mihi anō a PHARMAC ki ēnei whakahaere e whai ake mō ā rātau āwhina:

Arthritis New Zealand

Auckland City Hospital Dietitians

bpac^{nz}

Counties Manukau Māori Gout Action Group

Middlemore Dietitians

Middlemore Hospital Rheumatology Department

Rārangi Whakataki

He aha ngā kōrero kei tēnei pukapuka māu?.....	1
He aha te mate kauti?	2
He aha i pā mai ai te mate kauti?.....	3
He aha i pā mai ai te mate kauti ki ētahi tāngata?.....	4
Me pēhea te ārai i ngā pānga mai o te mate kauti.....	5
Te kai me te inu hei ārai i te mate kauti.....	6
Ngā rongoā hei ārai i ngā pānga mai o te mate kauti	8
Me aha koe mēnā ka pupū mai te kauti	10
Ngā rongoā hei whakamaimoa i te kauti.....	12
Te tiroiro i te rahi o ō waikawa mimi	13
Ngā āwhina mō te whakamahi i ngā rongoā mate kauti	14
Ngā ingoa o ngā rongoā mate kauti e mōhio whānuitia ana	15
Ki hea kimi pārongo ai	15

He aha ngā kōrero kei tēnei pukapuka māu?

Ko tēnei pukapuka mā ngā tāngata e mate ana i te mate kauti me ō rātau whānau. E kōrero ana mō ngā mea ka taea e koutou ko tō whānau ki te ārai me te whakamaimoa i te mate kauti.

Mā te whai i ngā tohutohu i roto i tēnei pukapuka ka puta koe i te mate kauti:

- kia kore ai te mamae kauti
- ki te pāngia koe e te mate kauti, kāore e tino kino ana te mamae
- kia mutu ai te tūkinō i ō hono me ō tākihi
- kia kore ai te mate kauti e whakararu i ō mahi, i te nekeneke haere, i te kai rānei i ngā kai pai ki a koe.

Mā tō tākuta koe e āwhina ki te hanga mahere hei whakahaere tika i tō kauti. Me hoki auau koe ki tō tākuta kia tirohia koe me te kōrero mō te āhuatanga o tō mahere.

He pai tonu kia tuhia ngā kōrero me tō tākuta kia mōhio ai koutou ko tō whānau me aha. Pātai atu ki tō tākuta, nēhi rānei kia whakamāramahia mai ngā mea kāore i te tino mārāma ki a koe.

Me kōrero koe ki tō whānau mō te āhua o ā rātau tautoko mai i a koe kia nui ai tō korikori tinana me ngā kai tika e āwhina ai ki te ārai i te mate kauti. Ākina rātau ki te whiwhi whakamaimoatanga mēnā kua pā mai ngā tohu kauti ki a rātau i te mea kei roto pea taua mate i tō whānau.

Ko ngā mea tino hira hei maumahara:

Ka taea e te kauti te tūkinō i ō hono me ō tākihi mēnā kāore e whakamaimoatia.

He āwhina nui te tātari i ō kai me ō inu hei ārai i te whakamamae me te tūkinō a te mate kauti i ō hono me ō tākihi.

Mēnā ka tūtohutia he rongōā ki a koe hei ārai i ngā pānga kauti, me kai e koe ia rā.

Me mātua mōhio koutou ko tō whānau me aha ina pāngia koe te mate kauti.

He aha te mate kauti?

Ka pupū mai te mamae ki ētahi hono nā te mate kauti. He momo mate kaikōiwi.

Ka pā te mate kauti ki ngā hono katoa engari i te nuinga o te wā ka pā tuatahi mai ki te kōnui, tētahi atu wāhanga rānei o te waewae. Ka mamae, ka pupuhi hoki te hono. Tērā pea ka whero haere, ka mōhinuhinu te āhua o te kiri.

I te nuinga o te wā e 7-10 rā te roa o te mate kauti mēnā kāore e whakamaimoatia.

Ki te kore te mate kauti e whakamaimoatia:

- ka pupū mai anō me te uru anō ki ētahi atu hono
- ka tipu mai pea he punga ki ngā whatiānga, ringaringa me ngā waewae, ka mamae, ka pupuhi haere pea ngā pukupuku, ā, tērā pea ka pā mai ngā mariaio
- ka tīmata ngā papare pūmau i waenga i ngā kōiwi ki te kore haere kātahi ka mamae, ka makiki hoki ngā hono
- ka āhei anō ngā konga tākihi te tipu, ā, ka whakamamae me te tūkihi anō i te tākihi.

Ka āhei te mate kauti te tūkihi i te hono me te tākihi ki te kore e whakamaimoatia.

Mā tō mahi tahi me tō whānau me tō tākuta ka tāmia e koe te mate kauti.



He puku i pupū ake nā te mate kauti



He kiri mariaio i pupū ake nā tētahi puku kauti

He aha i pā mai ai te mate kauti?

Ka pā mai te kauti nā te nui rawa o te waikawa mimi i roto i te toto.

Hangaia noatia ai e tō tinana te waikawa mimi ina kai koe i ētahi kai anō. I te nuinga o te wā, ka panaia atu i tō tinana te waikawa mimi mā te mimi.

Ka nui haere pea te waikawa mimi i roto i te toto mēnā ka kai koe i ētahi rongoā, i ētahi kai, kei te mate rānei te tākihi.

Ki te rahi rawa te waikawa mimi i roto i te toto, ka huri te waikawa mimi hei tioata. He koi ēnei tioata, ka mutu he rite ki te ngira tōna hanga, ānō nei ko ngā karahe moroiti.

Ko ngā tioata kei ngā hono te pūtake mai o te mamae me te pupuhi o te kauti, ā, ka taea hoki te tūkihi i ngā papare pūmau i waenga i ngā kōiwi.

Ko ngā tioata i raro i te kiri te pūtake o ngā puku kauti.

Ko ngā tioata kei ngā tākihi te pūtake o ngā konga tākihi me te tūkihi i te tākihi.

Kōiwi
Kua tipu haere ngā tioata waikawa mimi i roto i te hono



He aha e pā mai te mate kauti ki ētahi tāngata?

I te nuinga o te wā nui atu i te kotahi ngā pūtake o te mate kauti.

Ka tukuna iho te mate kauti ki te nuinga o ngā tāngata e ō rātau mātua, kuaia, koroua rānei. Ka tukuna haere pea te mate kauti i roto i ngā ira.

Ka pā mai anō pea te mate kauti mēnā kei te mate o tākihi. Mēnā kua whara ō tākihi, ka ngoikore ana pana atu i ngā waikawa mimi i tō tinana.

He mea nui tonu ō kai me ō inu. Ka pā mai te mate kauti mēnā ka nui tō kai mīti me ngā mātaimitai, mēnā ka nui anō tō inu waipiro (ina koa ko te pia), ka mutu, mēnā he taumaha rawa anō koe.

Ko ētahi rongoā anō te pūtake o te kauti. Hei tauira, ka taea anō e ngā rongoā whakamimi (e kīia ana hoki he pire wai, he pire kūtere), e whakamahia ana ki te whakamaimoa i te kaha o te rere o te toto me ngā mate manawa, te whakapupū i te mate kauti.

Me pēhea te ārai i ngā pānga mai o te mate kauti?

E rua ngā huarahi e taea e koe te ārai i te pānga mai o te mate kauti.

■ Kia tōtika ō kai me ō inu

Mā te aro ki ētahi āwhina e pā ana ki te kai ka taea e koe te pare i te pānga mai o te kauti.

■ Kainga o rongoā ia rā

Ko te nuinga o ngā tāngata ka tūtohutia ki ētahi rongoā hei ārai i ngā mate kauti.



Ahakoia he aha tōna
pūtakenga mai,
ka taea te kauti te
whakamaimoa.

Mā te whai i ēnei āwhina ka whakaitihia te rahi o te waikawa mimi i roto i ō toto, mā tēnei ka āwhina i a koe ki te ārai i te mate kauti.

1 Kia ū ki te taumaha tōtika mōu

Ko te whakaheke i tō taumaha te whakamaimoa tōtika rawa mō te mate kauti mēnā kei te taumaha rawa koe. Ki te pai noa iho tō taumaha, kia ū tonu koe ki tērā taumaha. Ka piki te waikawa mimi i roto i ō toto mēnā kei te taumaha rawa koe.

Ka heke ana i a koe tō taumaha, kātahi ka pai kē atu mō te ārai i ngā pānga mai o te kauti.

2 Kia toru ō kai ia rā

Hōrapa tikahia ō kaitanga i te rā. Ki te whakapuango koe i a koe anō, ki te hākari nui rānei, tērā pea ka pā mai te mate kauti.

3 Kia iti noa iho te kai i te mīti, te heihei me ngā mātaimai

Kia kaua e nui ake i te rua ngā wāhanga mīti, heihei, mātaimai rānei ia rā. Ko ngā wāhanga nei he rite tōna rahi ki te kapu o tō ringa.

Nā te nui o te pūmua i roto i te mīti, te heihei me te mātaimai e pupū ai te mate kauti. I a koe e nakunaku ana i te pūmua, ka mahia he waikawa mimi e tō tinana.

Whakamātauhia ngā pīni, pī, lentil me te tofu hei whakakapinga mō te mīti. He iti ake te pūmua i roto i ngā pīni, pī, lentil me te tofu i tō te mīti me te mātaimai.

Te kai me te inu hei ārai i te mate kauti

4 Kainga ngā kai miraka ngako-iti ia rā

Kia rua ngā kaitanga i ngā kai miraka ngako-iti ia rā hei āwhina ki te ārai i te mate kauti.

Ko tētahi kaitanga, he karahe miraka ngako-iti, he pātara miraka tepe rānei, kia rua ngā tapahanga tīhi rānei, kia kotahi hautoru te kapu tīhi pahī rānei.

5 Kia iti ake te inu waipiro

Kaua e inu waipiro mēnā kei te pāngia koe e te mate kauti.

Ina ka pai ake koe, kaua e nui ake i te rua ō inu aro whānui ia rā.

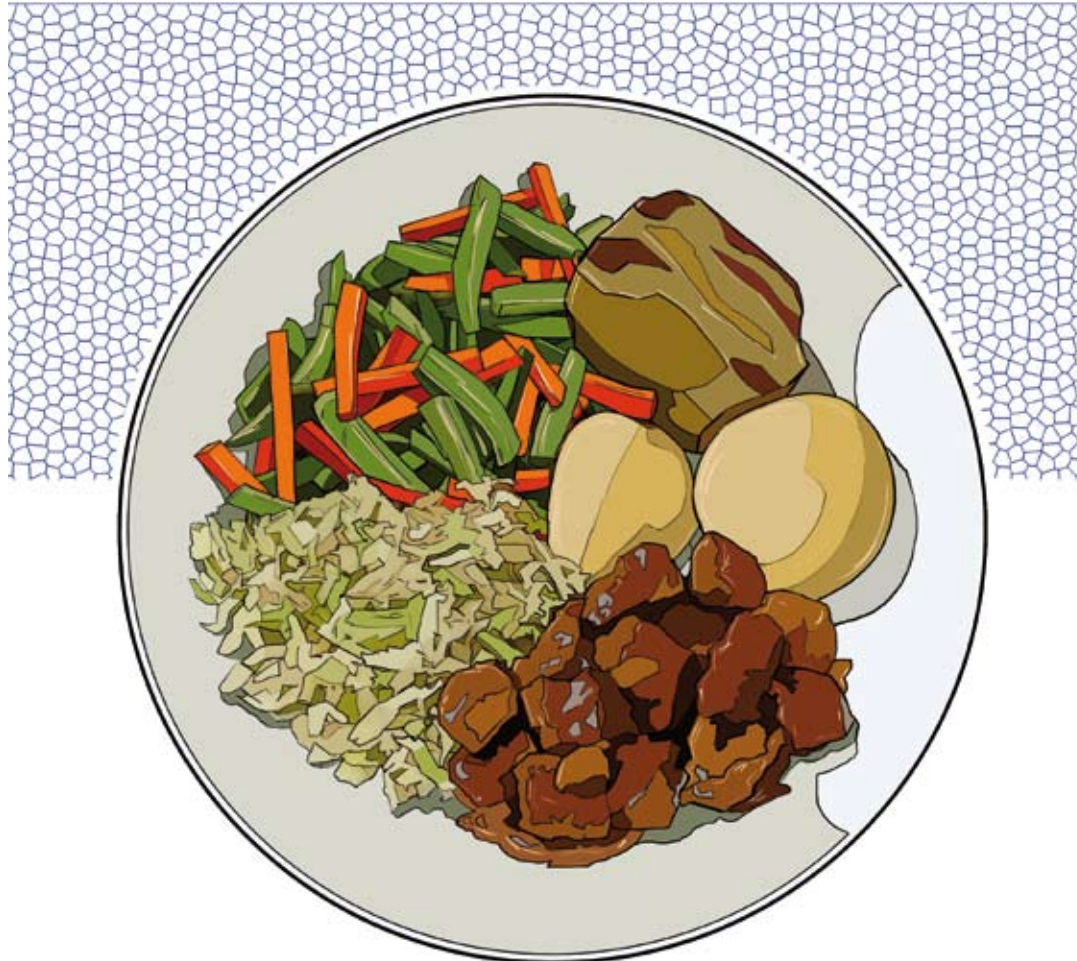
Kaua e inu pia, nā te mea o ngā momo waipiro katoa, koia te inu e kaha te whakapupū ake i te mate kauti.

Ko te inu aro whānui ko te 100 ritamano o te waina (te hāwhe o te karahe waina iti), te 30 ritamano rānei o te waipiro kaha (kotahi te nipi).

6 Kia nui te inu i te wai

Me whakamātau ki te inu kia 6-8 ngā kapu wai ia rā, ngā inu waipiro-kore rānei. Mēnā e mate ana koe i te kongā tākihi, kia rahi ake tō inu.

Kaua e inumia ngā inu hukahuka i te mea ka piki pea tō taumaha, ka mutu tērā pea ka pupū mai te kauti.



Ka mōhio haere pea koe ki ētahi kai e pupū ai te mate kauti ki a koe. Ka mōhio ētahi tāngata mā te inu i te kēne pia kotahi noa iho ka pā mai te mate kauti. He rerekē mō ia tangata. Me mōhio koe ki ngā momo kai e pupū ai te mate kauti ki a koe kia pai ai tō whakakore, whakaiti rānei i ērā kai.

Ngā rongoā hei ārai i ngā pānga mai o te kauti



E rua ngā rongoā hei kai māu hei ārai i te pānga o te kauti. E mōhiotia ko te allopurinol me te probenecid. He ārai ēnei i te pānga mai o te kauti mā te whakaiti i ngā rahinga waikawa mimi i roto i o toto.

Ina tīmata koe ki te kai i tētahi o ēnei rongoā, kainga tonutia ia rā, ahakoa anō ki te hoki anō te ora ki a koe. Ki te mutu tō kai i o rongoā, tērā pea ka pupū mai anō te kauti.

Tērā pea ka hoatu e tō tākuta he rongoā patu-mamae mō ngā mārāma tīmatanga i a koe e kai ana i te allopurinol, te probenecid rānei. Ko te take, i ētahi wā ka pupū ake te kauti i ēnei rongoā ina tīmata koe ki te kai.

Allopurinol

(e whakahuatia ana a-lo-pu-ri-nol)

Probenecid

(e whakahuatia ana pro-be-ni-sid)

Mā wai

Ko te hunga e pāngia ana e neke atu i te kotahi pupūtanga kauti ia tau, tērā rānei he puku kauti o rātau, he konga tākihi rānei, ko te tikanga kai ai i te allopurinol.

Ko te hunga e kore e āhei te kai i te allopurinol ka kai kē i te probenecid.

Ko ētahi tāngata anō ka kai i te probenecid me te allopurinol i te wā kotahi hei pēhi i te kauti.

Ngā whakatūpato

Me wawe tonu tō haere ki te kite i tō tākuta ki te kōpukupuku tō kiri i a koe e kai ana i te allopurinol.

He mea nui tonu kia inu koe i ngā kapu 6-8 wai, wahonga, miraka rānei ia rā mēnā kei te kai koe i te probenecid.

E rua ngā tāngata i roto i te 100 e kai ana i te allopurinol ka pāngia e te kōpukupuku. I te nuinga o te wā, he paku noa iho te kōpukupuku engari he tokoiti ngā tāngata anō ka pāngia kinohia e te kōpukupuku.

Tērā pea ka tipu te konga tākihi nā te probenecid ki te kore koe e kaha ki te inu.

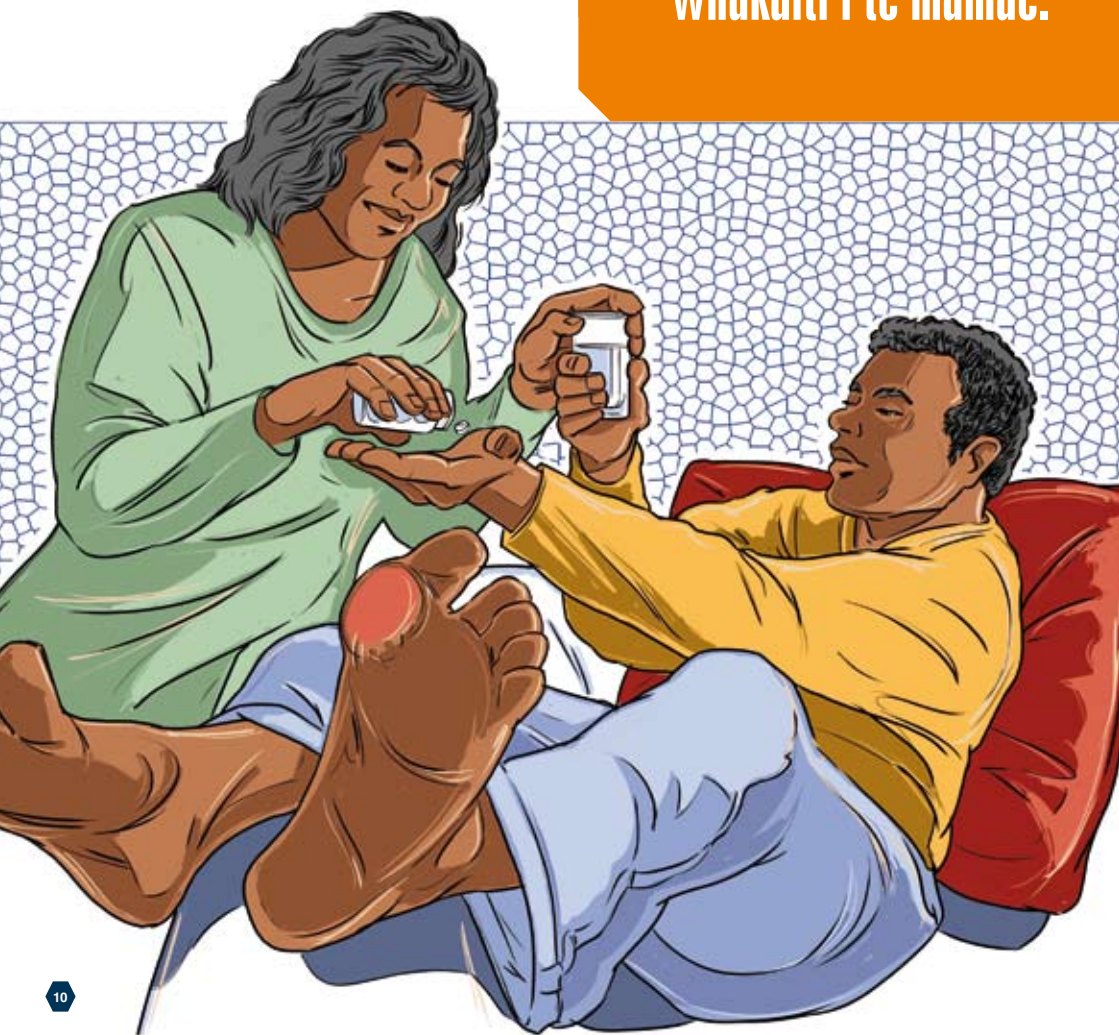
Kei tēnei ripanga ngā whakamārama o ngā tūpono raruraru nui o te allopurinol me te probenecid. Ehara i te rārangi o ngā tūpono raruraru katoa o ēnei rongoā. Pātai atu ki tō tākuta, taka rongoā rānei mēnā kei te hiahia pārongo atu koe mō ngā tūpono raruraru o te allopurinol me te probenecid.

Me mātua mōhio me aha koutou ko
tō whānau ina pākia koe e te kauti.

Me aha koe

mēnā ka pupū mai te kauti

Me mahi i ēnei hei
whakaiti i te mamae.



Me wawe tonu tō haere ki tō tākuta ki te tiki rongoā patu i te mamae

Ko te tikanga ko ngā rongoā ka hokona kore-tūtohutia mai i te whakaipurangi rongoā, pēnei i te aspirin me te paracetamol, kāore i te tino kaha hei patu i te mamae o te mate kauti.

Kaua e kainga ngā rongoā i tūtohutia ki tētahi atu i te mea ka mōrea pea ki a koe. Ko te rongoā kua tūtohutia ki tētahi atu, ehara pea i te mea tika mōu.

Manaakitia te wāhanga o tō tinana e mamae ana

Noho atu ki tetahi wāhi e kore koe e tukitukihia e te tangata.

Whakanohohia he tūru ki te taha o te moenga hei pupuri i ngā hīti me ngā paraikete kia kore ai e pēhi ki tō hono kei te mamae.

Mēnā kei te mamae ko tō waewae, kia mau ko ngā hū, hiripa rānei e kore e whakamamae i a koe.

Whakatā, utaina he pēke tio ki te hono kei te mamae, ka whakarewahia tonuhia

Kāinga haere tonutia tō allopurinol, probenecid rānei

Ki te kore e pai ake tō āhua i roto i te 24 haora, haere ki te kite i tō tākuta

Ngā rongoā hei whakamaimoa i te kauti

Ka taea e ngā rongoā te āwhina ki te whakaiti iho i te mamae o te kauti. Kāore ēnei rongoā e whakakore i te tūkinu o ngā hono, ngā puku kauti, ngā mariaio kiri rānei.

E toru ngā momo rongoā e whakamahia ana ki te whakamaimoa i te mate kauti. He pire rongoā pūtaiaki kore, patu kakā (NSAIDs), corticosteroids, me te colchicine.

Rongoā pūtaiaki kore, patu kakā (NSAIDs) (e whakahuatia ana en-seds)

Me whakamahi te NSAIDs mō te wā poto noa iho, pēnei i ētahi rangi, wiki rānei. Ko te take, ka pupū i ēnei ngā tūpono raruraru pēnei i te tokopā, mariaio puku, kōpukupuku, me ngā mate tākihi, manawa hoki.

Ko ngā NSAIDs mō te mate kauti e tino mōhiotia ana ko te diclofenac me te naproxen.

Me mutu tonu tō kai colchicine mēnā ka pāngia koe e te mate puku, korere, whakapairuaki, ruaki rānei.

Corticosteroids (e whakahuatia ana cor-ti-ko-ste-roids)

Ko ngā corticosteroids ka kīia anō he pūtaiaki. Ehara ēnei i te pūtaiaki e whakamahia ana e ngā kaitākaro hei whakanui i ō rātau uaua.

Ka taea te kai i ngā pire corticosteroids, te wero rānei ki roto i a koe.

Mēnā e pāngia ana koe e te mate huka, ki te kai koe i ngā corticosteroids, tērā pea he uaua ake te whakamatua i tō mate huka. Me kōrero koe ki tō tākuta mō te whakatau i tō mate huka i a koe e kai ana i ngā pire corticosteroids.

Ko ngā corticosteroids e mōhio whānuitia ana mō te mate kauti ko te prednisone, methylprednisolone, me te triamcinolone.

Colchicine (e whakahuatia ana col-che-sin)

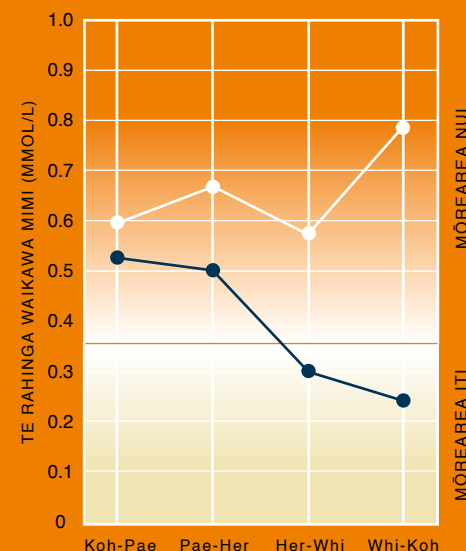
Whakamahia noa ihotia ai te colchicine mēnā kāore e tika ki a koe te NSAID, te corticosteroid rānei.

He mea nui tonu kia whai koe i ngā tohutohu a tō tākuta mō ngā horopeta tika mō te colchicine. Ka pā mai ngā tūpono raruraru nui mēnā ka nui rawa tō kai i te colchicine.

Kei ia pire he 0.5 manokaramu (mg) o te colchicine. Kaua e nui ake i te rima ngā pire i roto i te 24 haora tuatahi o te pānga mai o te kauti, 12 rānei ngā pire i roto i ngā rā e whā. Mēnā kei te mate ō tākihi, tō ate rānei, tērā rānei he kaumātua koe me iti ake ō horopeta i tēnei. Me pātai atu koe ki tō tākuta, taka rongoā rānei mēnā kāore koe i te tino mōhio kia hia ō pire hei kai māu.

Me mutu wawe tonu tō kai i te colchicine mēnā ka pāngia koe e te mate puku, korere, whakapairuaki, ruaki rānei. Me haere koe ki te tākuta mēnā ka pāngia tonu koe e te mate puku, korere, whakapairuaki, ruaki rānei ina mutu tō kai i te colchicine.

E whakaatuhia ana e tēnei ripanga te huri o ngā rahinga waikawa mimi i roto i ngā tāngata i roto i tētahi wā.



Kei te tohu te raina mā i te rahi o te waikawa mimi o te tangata kāore i te kai auau i ngā rongoā kauti, kāore i te kai me te inu rānei i ngā kai e tika ana hei pēhi i tana kauti. Kei te piki haere tonu tana rahinga waikawa mimi, me te whakapiki i te tūponotanga ka pāngia anō e te kauti, e ngā puku kauti, e te mate tākihi me te tūkinu i ōna hono.

Kei te tohu te raina pango i te rahi o ngā waikawa mimi o te tangata kei te kai allopurinol ia rā me te mōhio anō ki ngā kai me ngā inu tika mōna. Kua taka iho tana rahinga waikawa mimi ki raro i te 0.36, ā, kua whakaitihia pea te pānga mai o te kauti.

Te tiroiro i te rahi o ō waikawa mimi

Ka taea e tō tākuta te tiroiro i ō rahinga waikawa mimi mā te tango tīpako toto. He pai tonu kia kotahi te tiroiro i ō rahinga waikawa mimi ia tau i te iti rawa.

Pātai atu ki tō tākuta, nēhi rānei mō te rahinga o tō waikawa mimi. Ki te pupuri pūkete koe mo ō waikawa mimi, ka kite koe mēnā kei te whakahaere paitia tō kauti e te whakarerekētanga o tō tikanga noho.

Me ngana koe ki te pupuri i tō rahinga waikawa mimi ki raro i te 0.36 manomore ki te rita (mmol/L). Mā tēnei e āwhina ki te ārai i te pupūtanga o te kauti, tūkinu hono me te konga tākihi me te whakaiti haere i ō puku kauti.

Mō te pupuri i tō rahinga waikawa mimi ki raro i te 0.36, me kai koe i ō rongoā (allopurinol, probenecid rānei) ia rā me te whai i ngā āwhina mō te kai i ngā whārangi 6 me te 7.



Ngā āwhina mō te whakamahi i ngā rongoā mate kauti

Anei ētahi mea ka taea e koe hei whakanui ake i te hua o ō rongoā.

Me mōhio ki ō rongoā

Ko te nuinga o ngā rongoā, e rua ngā ingoa. Tētahi, he ingoa mō te kai mahi kei roto, tētahi atu ko te ingoa tauhokohoko. Me mātua mōhio koe ki tētahi o ngā ingoa o ō rongoā. Tirohia te rārangi kei te whārangi 15.

Me mōhio koe ki te kai i ō rongoā

Me mātua mōhio koe kia hia nei hei kai māu, kia hia ōna kaitanga, mō āhea hoki whakamutu ai.

Me kōrero atu koe ki tō tākuta me tō taka rongoā mō ngā rongoā katoa e kainga ana e koe

Ka hē kē atu i ētahi rongoā te mate kauti. Ka puta i ētahi ngā tūpono raruraru mēnā ka mikimikihia ngā rongoā. Me kōrero koe ki tō taka rongoā me tō tākuta mō ngā rongoā e kainga ana e koe, otirā mō ngā rongoā mai i tētahi tohunga, whakaipurangi rongoā, me te hokomaha.

Me kōrero koe ki tō tākuta, taka rongoā rānei mō ngā tūpono raruraru

Ka taea e ngā rongoā katoa te whakaputa tūpono raruraru. Me pātai atu koe ki tō tākuta, taka rongoā rānei mō ngā tūpono rongoā pūnoa e puta ana i ō rongoā. Me whāki koe ki tō tākuta mēnā ki tōu whakaaro kei te pā mai he tūpono raruraru.

Kaua e tiritiri rongoā

Tērā pea ka nui te mōrearea ki a koe mēnā ka kai koe i ngā rongoā i tūtohutia ki tētahi atu. Ko te rongoā i tūtohutia ki tētahi atu, e kore pea e tōtika ki a koe.

Whakawāteahia ngā rongoā mai i ngā tamariki

Ahako paku noa te kai a te tamariki i te rongoā, tērā pea he nui te mate i roto.

Ko ngā ingoa o ngā rongoā mate kauti e mōhio whānuitia ana

Te momo rongoā	Te ingoa o te matū hohe	Ingoa tauhokohoko
Ngā rongoā hei ārai i te pupūtanga kauti	allopurinol	Allohexal, Allorin, Apo-Allopurinol, Progout
	probenecid	Probenecid
Ngā rongoā hei patu i te mamae kauti	colchicine	Colgout
	naproxen	Noflam, Naprogesic, Naprosyn, Naxen, Noflam, Sonaflam, Synflex, Apo-Naproxen
	diclofenac	Voltaren, Apo-Diclo, Cataflam, Diclax, Flameril, Diclohexal
	ibuprofen	Nurofen, I-Profen, Brufen, Ibucare, Apo-Ibuprofen
	methylprednisolone	Medrol (pire), Depo-Medrol (ka werohia)
triamcinolone	Kenacort (ka werohia)	

Kua tika ki te rā ēnei pārongo i Hui-tanguru 2008. Tērā pea kua tāpirihia anō, kua tangohia rānei ētahi kōrero mai i tēnei ripanga mai i taua wā. Ka taea e tō taka rongoā koe te kōrero mō ngā momo rongoā e wātea ana me ngā utu.

Ki hea kimi pārongo ai

Arthritis NZ (www.arthritis.org.nz)

Kei tēnei paetukutuku ngā pārongo mō ngā momo mate kaikōiwi me ngā whakamaimoa.

Best Treatments (www.besttreatments.co.uk)

E tuku pārongo tika tēnei paetukutuku o Piritana Nui mō ngā whakamaimoa e mahi ana mō ngā āhuatanga rerekē. Kei roto ngā pārongo hōhonu e pā ana ki te mate kauti.