

Tuli'ese le gugu

'Auala e ola
soifua lelei ai e
ui ina gugu

Ta'iala aoga mo le gugu

Fa'api'i i lau pusa'aisa pē tu'u
fa'atasi ma au vaila'au e manatua ai.

- ✓ 'Auala e puipuia ai le oso o gugu
- ✓ Tausi se mamafa e soifua lelei ai.
- ✓ 'Ai au aiga māsani e tolu o le aso.
- ✓ Filifili ni tama'i 'aiga o 'a'ano o manufasi ma mea'ai sami.
- ✓ 'Ai mea'ai e gaosi susu, e lē tele le ga'o i aso ta'itasi.
- ✓ 'Ia fa'aitia le inu 'avamālosi.
- ✓ To'aga e inu vai.
- ✓ Inu au vai o le gugu i aso 'uma pē'āfai na fa'atouina e le fōma'i.

'O le togafitiga pē'ā oso gugu

- ✓ 'Ia 'e vave alu i lau fōma'i mo ni vai e fa'ate'a ai le tigā.
- ✓ Puipui i le vāega o lou tino 'olo'o tīgā.
- ✓ Mālōlō, ma 'ia tu'u se tagapepa 'aisa i le so'oga 'olo'o tīgā, ma sisi 'i luga.
- ✓ 'Ia inu au vai o le gugu i aso ta'itasi.
- ✓ Alu e toe va'ai lau fōma'i pē'ā leai se suiga i le itūlā talu ona inu au vai.

Tuli'ese le gugu



‘O lenei tusi na fa’avae i se tusi na tūsia e Dr Peter Gow, fōma’i o so’oga ponāivi, Falema’i o Middlemore, so’ofa’atasi ma Dr Hemi Williams, Ian Mete, ma Bernard Gadd.

Lōmia Mati 2008

Tāpenaina ma tufaina atu e

PHARMAC

PO Box 10-254

Wellington

Telefoni Fua: 0800 66 00 50

‘Upega o feso’ota’iga: www.pharmac.govt.nz

E fia fa’afetaia e le PHARMAC le ali’i fōma’i ‘o Peter Gow mo lona sao fa’atino fa’apea ana fautuaga atamai i le toe fa’afouina ma toe iloilo manatu o lenei tusi.

Matou te fia fa’afetaia fo’i fa’alāpotopotoga nei mo a latou fesoasoani:

Arthritis New Zealand

Auckland City Hospital Dietitians

bpac^{nz}

Counties Manukau Māori Gout Action Group

Middlemore Dietitians

Middlemore Hospital Rheumatology Department

Matā’upu

‘O ā mea ‘olo’o fa’amatala mai e lenei tusi?.....	1
‘O le ā le ma’i gugu?.....	2
‘Aiseā e māfua ai le gugu?.....	3
‘Aiseā e maua ai nisi i le gugu?.....	4
‘Auala e te’ena ai le oso o gugu.....	5
Mea’ai ma meainu e puipuia ai le oso o gugu.....	6
‘O vailā’au e puipuia ai le oso o gugu.....	8
‘O mea e ao ona ‘e faia pe’ā oso ou gugu.....	10
‘O fuala’au e togafitia le oso o le gugu.....	12
Siaki le tūlaga o lou asita urika (uric acid).....	13
Fa’amatalaga aogā mo le fa’aaogāina o fuālā’au o le gugu.....	14
Igoa o fuālā’au māsani o le gugu.....	15
‘O fea e maua ai nisi fa’amatalaga.....	15

‘O ā mea ‘olo‘o fa‘amatala mai e lenei tusi?

‘O lenei tusi e mo tagata ‘olo‘o mama‘i i le gugu fa‘apea o latou ‘āiga. ‘Olo‘o fa‘amatala ai le puipuiga ma le togafitiga o ‘oe ma lou ‘āiga mai le gugu.

‘O le mulimuli i fautuaga o lenei tusi ‘ole‘ā fesoasoani ia te ‘oe ‘ina ‘ia e vave sãuniuni i ai:

- e maui atu le tīgā o le gugu
- a o‘o ina oso le gugu ‘ole‘ā fa‘aitiitia le tīgā
- o le taofia le fa‘aleagaina o so‘oga o ponāivi ma fatuga‘o
- ‘ole‘ā lē fa‘alavelave le gugu i le faiga o au galuega, lou tiotio e gaoioi, po o lou fiafia i mea‘ai e te māsani ai.

‘O le ā fesoasoani atu lau fōma‘i i se fa‘atulagaga ma le va‘aiga lelei o lou gugu. Toe fo‘i i lau fōma‘i ma faifai pea ni siaki e fa‘atalanoa ai po‘o solo lelei fuafuaga.

E ono e maua le aoga o le tusitusi i lalo o mea sa lua talanoaina ma le fōma‘i ‘ina ‘ia e iloa fa‘atasi ai lou ‘āiga mea e ao ona fai. Fesili i lau fōma‘i po‘o le tamaita‘i tausī ma‘i e fa‘amatala ane mea e te lē o mautinoa.

Talanoa ma lou ‘āiga pē fa‘apefea ona latou lagolagoina ‘oe ‘ina ‘ia lava lau fa‘amālositino ma ai mea‘ai e fesoasoani i le puipuia o le gugu. Fa‘alototele i latou e fai se togafiti pe ‘āfai ‘ua iai ni fa‘ailo o le gugu ona e ono sosolo i lou ‘āiga.

‘O mea e sili ona tāua e ao ona manatua o:

E mafai ona fa‘aleagaina e le gugu so‘oga o ou ponāivi fa‘apea ou fatuga‘o pe‘ā lē togafitia.

‘O le va‘ai lelei o au mea‘ai ma mainu ‘ole‘ā fesoasoani i le puipuia o le tīgā o le gugu ma fa‘aleagaina ai so‘oga o ou ponāivi ma fatuga‘o.

‘Āfai ua fa‘atonuina e le fōma‘i ni fuālā‘au e puipui ai le oso o le gugu, e tatau ona inu i aso ‘uma.

‘Ia ‘e mautinoa fa‘atasi ai ma lou ‘āiga le mea e ao ona fai pe‘ā oso lou gugu.

'O le ā le gugu?

'O le gugu e māfua ai ona oso fa'afuase'i se tīgā i nisi o so'oga o ponāivi. 'O le isi itu'āiga o ponāivi tīgā (arthritis).

'O le gugu e mafai ona afaina ai so'o se so'oga o ponāivi, ao le osoga muamua e tele ina lavea le vae matua po'o se vāega o le vae. E tīgā ma fula le so'oga. 'O pa'u i le so'oga e ono mūmū ma 'i'ila.

A oso le gugu e tele in 7 – 10 aso o tīgā pe'ā lē togafitia.

A lē togafitia le gugu:

- e oso ma toe oso ma a'afia ai le tele o isi so'oga
- e mafai ona oso patu i tulilima, lima ma vae, e mafai ona tīgā nei patu ma fulafula, ma e ono papala ai le pa'u
- o le 'a'ano vaivai i le va o ponāivi 'ole'ā amata ona aia ma e amata ai ona tīgā ma malo so'oga o ivi
- e mafai ona tutupu fatu-ma'a ma māfua ai le tīgā ma fa'aleagaina ai fatuga'o.

E mafai ona fa'aleagaina e le gugu so'oga o ou ivi fa'apea ou fatuga'o pe'ā lē togafitia.

'O le galulue fa'atasi, o oe, lou 'āiga, ma lau fōma'i e mafai ona fo'ia ai le gugu.



'O le patu na māfua mai le gugu



Papala o le pa'u na māfua mai se patu o le gugu

'Aiseā e māfua ai le gugu?

'Ua māfua le gugu ina 'ua tele le vailā'au e tā'ua o le asita urika i lou toto.

'O le māsani a le tino le gaosia o le asita urika pē'ā 'e ai i ni itu'āiga patino o mea'ai. 'O le tele o le taimi e pasi mai i fafo le asita urika lea mai lou tino pe'āfai lau fe'auvai.

E ono fa'atupula'ia le asita urika i lou toto pē'ā 'e inu ni itu'āiga patino o fuālā'au, 'ai ni itu'āiga mea'ai, pē 'ua iai ni fa'afitauli i fatuga'o.

'Āfai 'ua tele le asita urika i lou toto, ona liua ai lea o le asita urika 'ua pei ni fatu nini'i e 'i'ila (crystals). 'O nei fatu nini'i 'i'ila e ma'ama'ai, e pei 'o ni ta'egā tioata.

'O fatu nini'i 'i'ila nei i so'oga o ponāivi 'ua māfua ai le tīgā ma fufula pe'ā oso le gugu, ma e mafai ona fa'aleagaina le 'a'ano vaivai i le va o ponāivi.

'O fatu nini'i 'i'ila 'i'ila i lalo o le pa'u e māfua ai patupatu o gugu.

'O fatu nini'i 'i'ila i totonu o fatuga'o e māfua ai fatu-ma'a ma fa'aleagaina ai fatuga'o.

Ponāivi
'O le fa'atupula'ia o fatu nini'i 'i'ila mai asita urika i so'oga o ponāivi



'Aiseā e maua ai nisi i le gugu?

E tele māfua'aga o le gugu.

'O le to'atele 'ua tu'ufa'asolo mai le gugu mai o latou matua po'o matua o matua. E ono tu'ufa'asolo mai le gugu mai o tatou sela (gene).

'O le fa'aleagaina o fatuga'o 'ua māfua ai le gugu. 'Āfai 'ua fa'aleagaina ou fatuga'o, 'ua fa'aitiitia ai fo'i lona mafai ona ave'ese maile asita urika mai lou tino.

E tāua mea o 'e 'aia ma inu. 'O le tausami tele i 'a'ano o manufasi ma figota, tele le inu i le avamalosi (aemaise le pia), ma le soona lāpo'a e mafai ai ona maua i le gugu.

'O nisi fuālā'au e mafai ona maua ai i le gugu. Mo se fa'ata'ita'iga, 'o diuretics (e ta'ua fo'i o fuālā'au suāvaia), 'olo'o fa'aaogāina e fofō ai le toto maualuga ma ma'i o le fatu, ae ono maua ai i le gugu.

Po'o le ā lava le māfua'aga, 'ae mafai ona togafitia le gugu.

'Auala e te'ena ai le oso o gugu

E lua 'auala e puipuia mai ai i le oso o ou gugu.

■ **Va'ava'ai lelei au mea'ai ma mea inu**
Mulimuli i ni fa'amatalaga aogā o mea'ai 'ole'ā mafai ona fesoasoani e 'alofia ai le oso o ou gugu.

■ **Inu fuālā'au i aso 'uma**
'O le tele o tagata gugu 'ua fa'atonuina e le fōma'i se fuālā'au mo le puipuia o le oso o gugu.



‘O le mulimuli i fa’amatalaga aogā nei ‘ole’ā fa’aitiitia ai le maualuga o le asita urika i lou toto, ‘ole’ā fesoasoani ‘ina ‘ia’ e ‘alofia ai le ono oso o ou gugu.

1 ‘Aua le so’ona lāpo’a

‘Āfai ‘ua e lāpo’a tele, o le togafiti sili ona aoga mo le gugu o le lusi o pauna. ‘Āfai e te lē o lāpo’a tele, taumafai ‘ia tūmau ai i lou lāpo’a talafeagai lena mo lou soifua mālōlōina. ‘O le lāpo’a tele e fa’ateleina ai le aofa’i o le asita urika i lou toto.

So’o sina pauna lava e lusi ‘ole’ā fesoasoani ‘ina ‘ia ‘alofia ai le oso o ou gugu.

2 ‘Ai au ‘aiga māسانی e tolu o le aso

Fa’avāvā tutusa au ‘aiga i le aso. ‘O le fa’amole po’o le fa’alāina e mafai ai ona oso gugu.

3 Filifili ni tama’i ‘aiga o ‘a’ano o manufasi, moa ma mea’ai sami

‘Aua ne’i sili atu i le lua ni tama’i ‘aiga o ‘a’ano o manufasi, moa, po’o se mea’ai sami i aso ta’itasi. ‘O ‘aiga ta’itasi ia pei o le telē o lou alofi lima le telē.

‘O ‘a’ano o manufasi, moa ma mea’ai sami e mafai ona oso ai le gugu ona o le tele o le polotini o iai. ‘A ‘e fa’amalūina le polotini, e gaosia ai e lou tino le asita urika.

Taumafai e ‘ai pi, lentils, ma tofu ‘ae ‘aua le ‘aia ‘a’ano o manufasi. ‘O pi, lentils, ma tofu e itiiti polotini e maua ai nai lo ‘a’ano o manufasi ma mea’ai sami.

Mea’ai ma meainu e puipuia ai le oso o gugu

4 ‘Ai mea’ai e fai mai le susu, e lē tele le ga’o i aso ta’itasi

‘O le ai o ‘aiga se lua o mea’ai e lē ga’oa i aso ‘uma e fesoasoani i le puipuiga o ‘oe mai le gugu.

Tasi se ‘aiga ‘o le tasi lenā o le ipu susu e lē lololo po’o le tasi fagu yoghurt pē lua ni fasi sisi e lē lololo po’o le tasi vae tolu se ipu sisi pa’epa’e (cottage cheese).

5 ‘Ia fa’aitiitia le inu ‘avamālosi

‘Alo ‘ese mai le ‘ava pe ‘āfai ‘ua oso lou gugu.

‘Āfai ‘olo’o ‘e mālosi, ‘ua lava le lua o ni au mea inu māسانی e inu i aso ta’itasi.

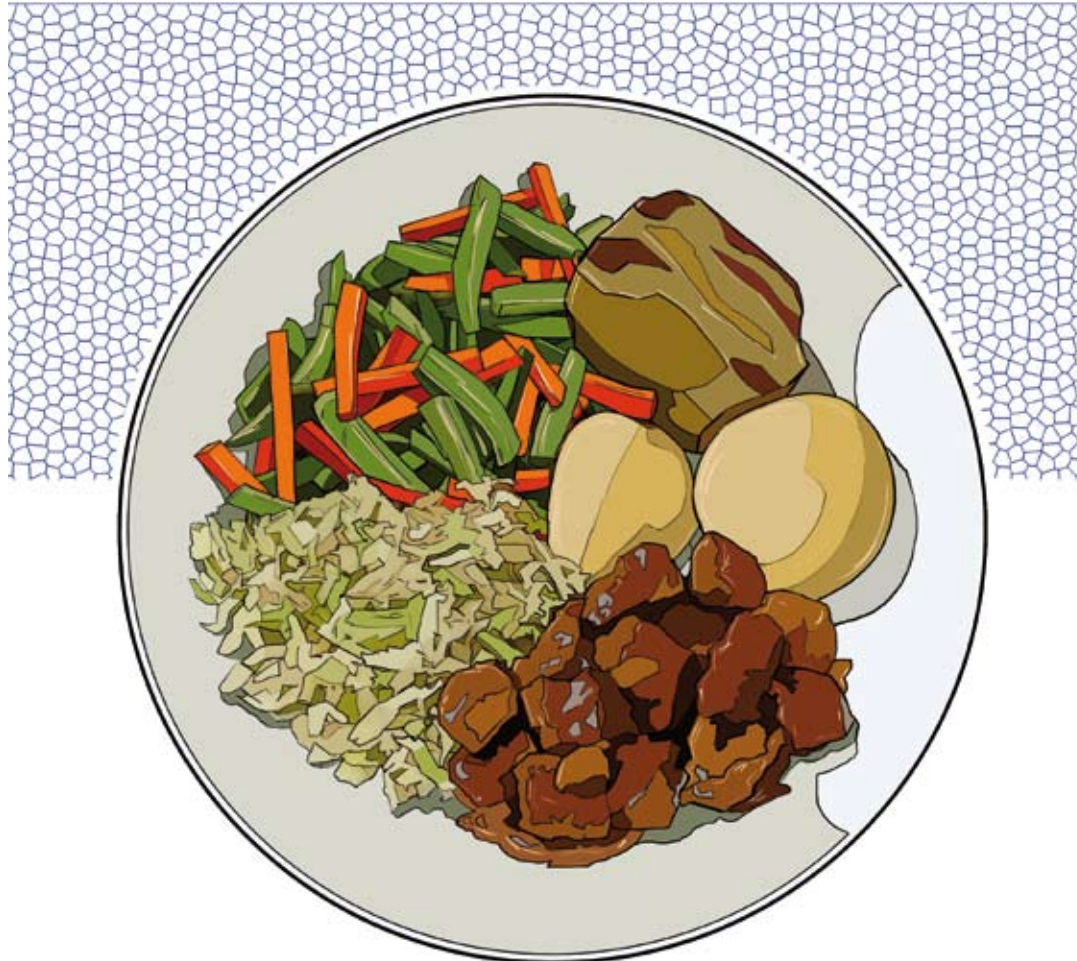
Taumafai e ‘alo ‘ese ma le pia ona e tele lava ina oso ai gugu nai lo isi itu’āiga ‘avamālosi.

‘O le mea inu māسانی e tasi, lona uiga o le 100 millilita o le uaina (‘afa le ipu uaina la’itiiti) po’o le 30 millilita sipili (tasi le miti).

6 To’aga e inu vai

Taumafai ia 6-8 ipu vai po’o ni vai e lē o iai se mea mālosi i aso ta’itasi. ‘Āfai o maua oe i le fatu-ma’a e tataua ona tele atu lau inu vai auli.

‘Alo ‘ese ma meainu suamalie ona e fa’aopopo ai ou pauna ma e mafai ona oso ai fo’i gugu.



‘Atonu o ‘e matauina e iai ni mea’ai e mafai ai ona oso ou gugu. ‘O isi pē tasi lava se ‘apa pia e oso ai le gugu. E ‘ese’ese i tagata ‘uma. ‘Ia manatua mea’ai e māfua ai ona oso lou gugu ‘ina ‘ia taumafai ona ‘alo ‘ese ai pē fa’aitiiti ona ‘ai ai.

'O vailā'au e puipuia ai le oso o le gugu



E lua vailā'au e mafai ona e inua 'ina 'ia puipui ai 'oe mai le oso o gugu. 'O le allopurinol ma le probenecid. E puipuia ai le oso o gugu e ala i le fa'aitiitia o le asita urika i lou toto.

'Āfai 'ua amata ona e inua se tasi o nei fuālā'au e tatau ona fa'aauau ona inu i aso 'uma, tusa lava pē 'ua mālosi lou tino. E taofi loa le inuina o lau fuālā'au, e ono oso loa ou gugu.

E mafai ona 'avatu e lau fōma'i se fuālā'au e fa'ate'a ai le tīgā e inu mo le lua masina a o e inuina le allopurinol po'o le probenecid. 'O le māfua'aga, o nei fuālā'au e ono oso ai gugu i nisi taimi a o fa'atoa amata ona inu.

Allopurinol

(fa'aleo
a-lo-pu-ri-nol)

Mo ai

'O tagata e oso gugu i tausaga ta'itasi pē iai ni patu po'o fatuma'a e māsani ona inuina le allopurinol.

'O mea e fa'aeteete i ai

Va'ai vave lau fōma'i pe'ā sasao se lālāvela i lou pa'u 'a'o inu lau allopurinol.

E tusa ma le lua i le 100 tagata 'olo'o inuina le allopurinol e sasao le lālāvevela i le pa'u. E māsani lava ona lē tugā tele le lālāvevela ae iai lava ni nai tagata e ono tugā o latou lālāvevela.

Probenecid

(fa'aleo
pro-ben-i-sid)

'O tagata e lē mafai ona inua le allopurinol ona o nisi mea e ono afaina ai e māsani lava ona inuina le probenecid.

'O nisi tagata e inu fa'atasi le probenecid ma le allopurinol e fesoasoani i le taofiofiga o le gugu.

E tāua tele le inu o ni ipu vai se 6-8, vai suamalie, po'o le susu i aso 'uma pe 'āfai o e inuina le probenecid.

E mafai ona tutupu fatu-ma'a i ou fatuga'o pe'ā lē lava lou inu vai.

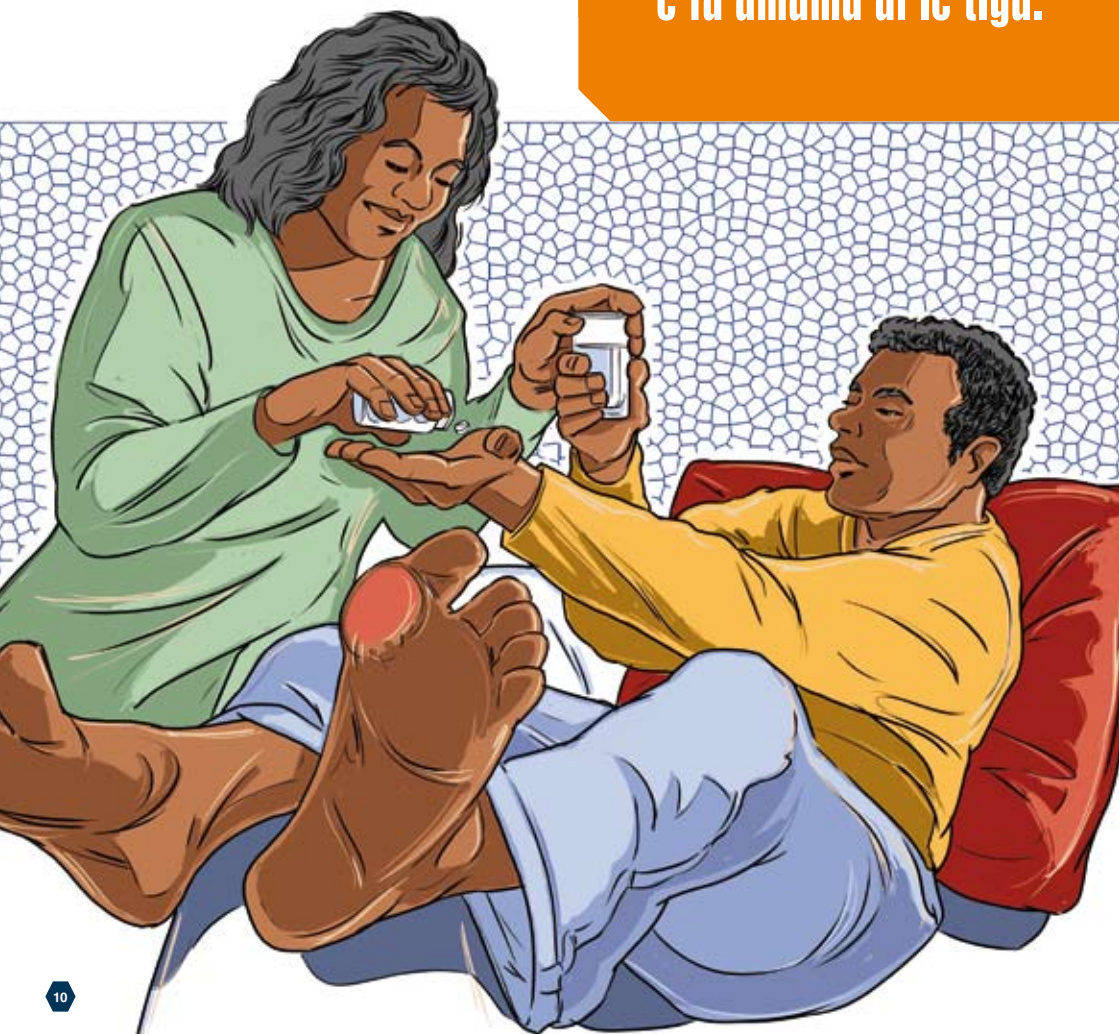
'O lenei pusa 'olo'o fa'amatala atu ni a'afiaga sili ona tāua o le allopurinol ma le probenecid. E lē 'o 'ato'atoa le lisi o a'afiaga 'uma o nei fuālā'au. Fesili i lau fōma'i po'o le faletalavai pe'ā e mana'omia nisi fa'amatalaga e uiga i a'afiaga o le allopurinol ma le probenecid.

Ia e mautinoa fa'atasi ma lou 'āiga le mea e ao ona fai pe'ā oso ou gugu.

'O mea e ao

ona 'e faia pe'ā oso ou gugu

Mulimuli i sitepu nei
e fa'amama ai le tīgā.



Alu vave i lau fōma'i mo ni fuālā'au e fa'ate'a ai le tīgā

'O fuālā'au e mafai ona e fa'ataua mai le faletalavai e aunoa ma se pepa tusitusia, e pei o le asupulini po'o le paracetamol, e tele ina lē mālosi e fa'ate'a ai le tīgā o le gugu oso.

Aua ne'i e inua se fuālā'au na fa'atonuina e le fōma'i mo se isi tagata ona e ono lamatia ai oe. 'O fuālā'au 'ua tusia mo se isi tagata e ono lē talafeagai lea mo 'oe.

Puipui le vāega o lou tino 'olo'o tīgā

'Aua le nofo i se nofoaga e leua atu ai 'oe e tagata feoa'i.

Tu'u se nofoa i tafatafa o le moega e fa'alagolago iai le 'ie afu ma palanikete 'ina 'ia aua ne'i mamafa ma oloia ai le so'oga o ponāivi 'olo'o tīgā.

'Āfai 'ua afaina lou vae, fai ni se'evae po'o se se'evae tosotoso e lē tiga ai lou vae.

Malolo, tu'u se taga 'aisa i luga o le so'oga o le ponāivi o tīgā ma sisi i luga le vae

Inu ia 'uma au allopurinol po'o le probenecid

'Va'ai lau fōma'i pe'ā ma'ea le 24 itula e leai se lelei

'O fuālā'au e togafitia le oso o le gugu

'O fuālā'au e mafai ona fa'aaogā e fa'ate'a ai le tīgā pe'ā oso le gugu. 'O nei fuālā'au e lē mafai ona puipuia ai le fa'aleagaina o so'oga o ponāivi, 'o patu o gugu po'o le papala o le pa'u o le tinolālā.

E tolu itu'āiga fuālā'au 'ua fa'aaogāina e togafiti ai gugu oso ('o fuālā'au non-steroidal anti-inflammatory, corticosteroids, ma le colchicine).

'O fuālā'au non-steroidal anti-inflammatory

(**'O NSAIDs**) (fa'aleo en-seds)

E tatau ona fa'aaogā NSAIDs mo sina taimi pu'upu'u, ni nai aso po'o ni nai vaiaso. 'O le māfua'aga e ono maua ai nisi a'afiaga e pei 'o le tōtō'a'ava, papala i le puta, pa'u mageso, ma fa'afitāuli o fatuga'o ma le fatu.

'O NSAIDs e tele ina fa'aaogā mo le gugu o le diclofenac ma le naproxen.

'Ia vave fa'auma le inuina o le colchicine pe'ā tīgā lou manava, manava tatafi, fa'afaufau, pē pua'i.

Corticosteroids

(fa'aleo kor-ti-ko-ste-roids)

'O corticosteroids e ta'ua fo'i o steroids. Peita'i e lē tutusa 'auā o steroids 'olo'o fa'aaogā e nisi tagata ta'a'alo e fa'alāpopo'a ai maso o o latou tino.

E mafai ona inu le corticosteroids e pei o le fuālā'au po o se tui.

'Āfai e maua oe i le ma'i suka, e faigata ona taofiofi lou suka pe'āinu le fuālā'au corticosteroid. Talanoa i lau fōma'i i se mea e tatau ona e faia e taofiofi ai lou suka 'a'o inu au fuālā'au corticosteroid.

'O le corticosteroid e tele ina fa'aaogā mo le gugu o le prednisone, methylprednisolone, ma le triamcinolone.

Colchicine

(fa'aleo kol-che-sin)

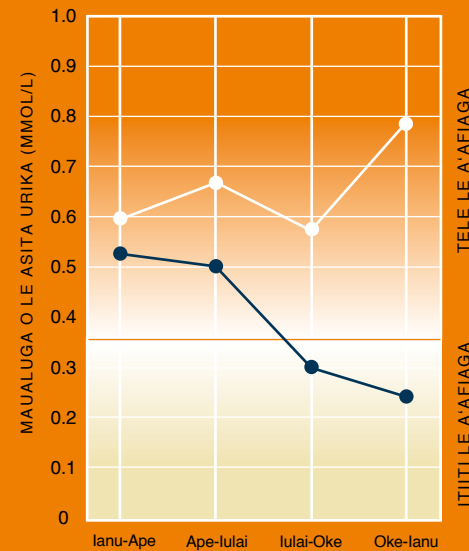
'O le colchicine e māsani ona fa'aaogā pe 'āfai o se NSAID po'o se corticosteroid e lē talafeagai lea mo 'oe.

E tāua tele le mulimuli i le fautuaga a lau fōma'i i le fua sa'o o le colchicine. A tele le colchicine e inu e ono maua ai nisi a'afiaga sili ona tuga.

'O fuālā'au ta'itasi e tusa ma le 0.5 milikalama (mg) o le colchicine. Aua ne'i sili atu i le 5 fuālā'au e inu i le 24 itula muamua talu ona oso le gugu, pē sili atu i le 12 fuālā'au i le fa aso. 'Āfai e fa'aletonu ou fatuga'o po'o 'oe o se tagata matua e tatau ona fa'aitiitia lau inumaga. Fesili i lau fōma'i po'o le faletalavai pe 'āfai e te lē mautinoa pē fia fuālā'au e inu.

'Ia vave fa'amuta le inuina o le colchicine pe'ā tīgā lou manava, manava tatafi, fa'afaufau, pē pua'i. Va'ai lau fōma'i pē a fa'aumiumi le manava tīgā, manava tatafi, fa'afaufau, pē pua'i ina 'ua ma'ea ona fa'auma le inuina o le colchicine.

'O lenei kalafa e fa'a'ailoa atu ai ni suiga o le asita urika i tagata e maua i le gugu.



'O le laina pa'epa'e e fa'a'ailoa atu ai le tūlaga o le asita urika o le tamāloa 'olo'o gugu e leai se fuālā'au o inu i taimi 'uma e lē 'o ai fo'i ma inu i mea'ai talafeagai 'ina 'ia pulea ai lona gugu. 'O le tulaga o lona asita urika 'olo'o alualu pea i luga, ma e lamatia ai ma oso ai gugu, patupatu, fatuga'o fa'aletonu, ma leaga ai so'oga o ponāivi.

'O le laina uliuli e fa'a'ailoa atu ai le tūlaga o le asita urika o le tamāloa 'olo'o inuina le allopurinol i aso 'uma ma ai ma inu ma le tatau. 'Ua pau le tūlaga o lona asita urika i lalo o le 0.36 ma o le taimi nei e seāseā oso ona gugu.

Siaki le tūlaga o lou asita urika

E mafai ona siaki e lau fōma'i le tūlaga o lau asita urika mai lou toto pea ave sina vāega e su'esu'e. E tatau ona siaki le tūlaga o lou asita urika ta'itasi i le tausaga.

Fesili i lau fōma'i po'o le tama'ita'i tausi ma'i po'o le a le tūlaga o lou asita urika. A fa'amauamau tūlaga o lou asita urika, e mafai ai ona e iloa pē o le suiga o lou olaga ma le inuina o fuālā'au 'olo'o taofia ai lou gugu.

Taumafaiga 'ina 'ia taofi le tūlaga o lou asita urika i lalo o le 0.36 milimoles i le lita (mmol/L). E mafai ai ona fesoasoani i le puipuia o le gugu oso, fa'aleagaina o so'oga o ponāivi ma faaitiitia fatu-ma'a ma laiti ai ou patu o le gugu.

Mo le taofia o lou asita urika i lalo o le 0.36 e mana'omia le inuina o au fuālā'au (allopurinol po'o le probenecid) i aso 'uma ma mulimuli i fa'amatalaga aogā o mea'ai i le itulau 6 ma le 7.



Fa'amatalaga aogā mo le fa'aaogāina o fuālā'au o le gugu

'O nisi o mea e mafai ona e faia 'ina 'ia aoga tele ai au fuālā'au.

'Ia e iloa igoa o au fuālā'au

'O le tele o fuālā'au e ta'i lua igoa. 'O le tasi o le igoa o vaila'au o gaosia ai ma le isi o le igoa o le fuālā'au ua lauiloa. 'Ia e mautinoa lou iloa o le igoa se tasi o au fuālā'au. Silasila i le lisi i le itulau 15.

'Ia e iloa le inuina o au fuālā'au

'Ia mautinoa lou iloa pē fia fuālā'au e inu, pē fa'afia ona inu, 'a'o āfea e fa'a'uma ai ona inu au fuālā'au.

Ta'u i lau foma'i ma le faletalavai fuālā'au 'uma 'olo'o e inua

'O nisi fuālā'au e mafai ona fa'atetele ai le gugu. 'O le fa'afefiloi o fuālā'au e o'o ai i nisi a'afiaga. Ta'u i lau foma'i ma le faletalavai fuālā'au 'uma 'olo'o e inuina, e aofia ai ma fuālā'au mai lau taulasea, le faletalavai, ma le supamaketi.

Talanoa i lau fōma'i po'o le faletalavai e uiga i nisi a'afiaga

'O fuālā'au 'uma e ai ona a'afiaga. Fesili i lau fōma'i po'o le faletalavai po'o a a'afiaga māsani o lau fuālā'au. Ta'u i lau fōma'i pē 'āfai 'ua e lagona o ono maua 'oe i se a'afiaga.

Aua ne'i fa'asoaina i isi au fuālā'au

'O lou inuina o fuālā'au fa'atonuina e le fōma'i mo se isi tagata e ono lamatia ai oe. 'O se fuālā'au fa'atonuina e le fōma'i mo se tasi tagata e ono lē talafeagai lea mo 'oe.

Va'ai fuālā'au e tu'u 'ese ma tamaiti

'O inumaga laiti e mafai lava ona lamatia ai tamaiti.

Igoa o fuālā'au māsani o le gugu

Itu'āiga fuālā'au	Igoa o le vaila'au o gaosia ai	Igoa o le fuālā'au 'ua lauiloa
Fuāl'au e taofia ai le gugu	allopurinol	Allohexal, Allorin, Apo-Allopurinol, Progout
	probenecid	Probenecid
Fuālā'au e togafitia ai le oso o gugu	colchicine	Colgout
	naproxen	Noflam, Naprogesic, Naprosyn, Naxen, Noflam, Sonafiam, Synflex, Apo-Naproxen
	diclofenac	Voltaren, Apo-Diclo, Cataflam, Diclax, Flameril, Diclohexal
	ibuprofen	Nurofen, I-Profen, Brufen, Ibucare, Apo-Ibuprofen
	methylprednisolone	Medrol (fuālā'au), Depo-Medrol (tūi)
	triamcinolone	Kenacort (tūi)

'O fa'amatalaga i leni pusa na toe fa'afouina ia Fepuari 2008. E ono iai ni fa'aopoopoga ma ni to'ese mai leni pusa talu mai lena taimi. E mafai ona fa'amatala atu e lau faletalavai ni fuālā'au 'olo'o maua ma o latou tau.

'O fea e maua ai nisi fa'amatalaga

Arthritis NZ (www.arthritis.org.nz)

'O leni 'upega o feso'ota'iga 'olo'o tele ai fa'amatalaga e uiga i itu'āiga ponāivi tīgā ma togafitiga.

Togafiti sili ona lelei (www.besttreatments.co.uk)

'O leni 'upega o feso'ota'iga mai Lonetona 'olo'o iai fa'amatalaga fa'atuatua ina i togafiti aoga mo tūlaga 'ese'ese. 'Olo'o iai fa'amatalaga auiliili i togafitiga o le gugu.