

Gugu (Samoan translation)



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

O le gugu, o se tasi o faamai taatele e aafia ai sooga o ponaivi. E oso faafuasei mai, aemaise lava i le po. I le va o le 12-24 itula, e matu? tiga ma fufula sooga o le panaivi o loo aafia. E ono m?m? foi ma iila le pa'u i fafo.

E masani ona aafia na o le tasi po o le lua sooga o ponaivi i le taimi, aemaise lava vae ma tapuvae. O le polo o le vae-matua o le vaega lena e pito sili ona aafia. A aunoa la ma togafitiga, ona faatoa uma lea le fai ma oso i le vaiaso, pe ova atu foi. O le taimi maumua faatoa maua tagata i le gugu, o le a v?v? i masina e tele po o ni tausaga taimi e oso ai. Ao faasolosolo pea la le taimi, o le a fai lava ma oso gugu ma faasolo atu ina leaga tele, sooga o panaivi, ao nisi taimi e tutupu faatasi i le taimi e tasi. O le tulaga loa lea o le a mafua ai ona maua i le faamai o ponaivi mo se taimi umi ma faaleaga ai sooga o ponaivi, I? toe mafai ona savali ma pipili. (Gugu mo se taimi umi). O le gugu e tele ina aafia ai alii ae se?se? tamaitai, seloga ua uma le ma'i masina (palapala). E taatele i Niu Sila aemaise lava i Maori ma tagata Pasefika. Ua faaalua mai i nisi suesuega le maua ai i se mea o le 10% o alii matutua.

O le a le mafuaaga o le Gugu?

O le uric acid, o se vaega masani lea e maua mai i le faamal?ina ma le fausiaina o mea-ai ma vaega o le tino. E mafai ona fuaina le tele o le uric acid i totonu o le toto, ma iloa ai le aofaiga i totonu o le tino atoa. E tau'a le maualuga o le uric acid o le hyperuricemia. A aafia loa i lea tulaga, ona mafua ai loa lea ona maua ai mea ninii i sooga o le ponaivi, e ala i le uric acid lea ua liu suavai i le toto, i lea taimi ma lea taimi. O vaega ninii la nei e mafua ai le tiga ma m?m?, ma ta'ua ai o le gugu oso, tiga faafuasei.

O lona uiga la, o le gugu, e masani ona maua ai tagata ua maualuga atu o latou uric acid nai lo le tulaga e tataua ona i ai. E tele la mafuaaga. O le a tau'a i lalo nisi o mafuaaga taatele.

- Ova le ai (lapoa tele) I? talafeagai ma le maualuga (umi)
- Tagofia tele le ava malosi
- Faaaogaina nisi o fualaau e togafitia ai le toto maualuga, (e pei o fualaau o le vai) e i ai le frusimide.
- Faaaogaina le fualaau o le asipurini (aspirin) e maualalo lona malosi mo se taimi umi.
- O le umi talu ona afaina fatugao e ono mafua ai ona maualuga le aofai o le uric acid. E mafai ona maua ai tagata e I? lelei o latou suka, ae I? taatele
- O le maualuga o le aofaiga o le uric acid o se tasi foi vaega o le toto sosolo (pe maua ai) i nisi o aiga. (Faataitaiga) e i ai foi nisi o lou aiga e maua i le tiga e mafua mai i le gugu.

Togafitiga o Gugu e ala i mea-ai

O le laasaga muamua lava o le mulimuli i mea o loo tau'a i luga o loo mafua ai ona maualuga le aofaiga o le uric acid. E i ai mea-ai a faamal?ina ona maua mai lea o vaega e tau'a o purines - poo mea ia e maua mai i mea-ai porotini (proteins) - o puriness la e maua mai ai le uric acid. E tataua la ona e tuamafai e faaititia lou faaaogaina o nei ituaiga mea-ai.

- Figota o le sami e pei o p?ua, pipi, maso, oysters ma tuitui.
- Ova le tausami i aano o manu fasi m?m?.
- Totoga o manu e pei o ate, fatugao laulaufaiva, atealii
- Pi ma apa pi
- Ava malosi aemaise lava le pia ma le uaina. Ia lua poo lalo ifo i le lua ipu pia i le aso.

E taua foi le faaititia o le mamafa, aua a ova lou mamafa, o le a maua oe i le maualuga o le uric acid ma maua ai i le gugu, ma faafaigata ai ona pulea le oso soo o gugu. Aua le tausami mea-ai lololo po o mea-ai e tele ai le ga'o, o le a fesoasoani ai ia te oe e lusi ai lou mamafa. Aua le tausami tele poo lou I? ai i se taimi umi. E sili atu le laiti o au aiga, ae ai i taimi e tataua ai. Manatua foi e taumafa ia tele le vai, pe o se mea o le 8 ipu vai i le aso pe a talafeagai ai. O le faamalosi - tino foi; e pei o le savali i le 30 minute faa-lima i le

vaiaso, o le a faaitiitia ai lou mamafa, ma e aog? foi i lou fatu, toto maualuga ma le aofaiga o lou suka.

Togafitiga pe a oso faafuasei

E aog? tele nisi o fualaau e faatea ai le m?m? ma le tiga (Non steridal Anti Inflammatory drugs (NSAIDS) e pei o le Diclofenac (Voltaren) ma le Naproxen, (Naprosyn) mo le iai i se tulaga lelei, e tatau ona inu vave le fualaau i le taimi muamua lava e oso ai ma faaaauai ai pea seia oo ina faaititia le tig? ma le fula. Vaai foi le fomai i se taimi vave. Mo le aog? o togafitiga, e tatau ona pulea pe vaavaaia lelei le taimi e oso ai gugui i le 12-24 itula, ma l? toe manaomia ai loa ni togafitiga pe a mavae nai aso. Afai e le mafai ona e inuina ni fualaau e pei ona tau'a i luga (NSAIDS) e mafai ona fesoasoani fualaau e pei o le colchicine po o le prednisone e faaitiitia ai le tig? o le gugui. E taua foi le mal?l? lelei, ma faatietie faamaualuga le vaega o le tino o loo aafia, ma inu nisi ipu vai faaopoopo pe o le 4 i le 5 i le aso.

O faafitauli e mafua mai le gugui

E umi loa se taimi talu na maualuga le uric acid aemaise o le oso soo o gugui ma faateteleina, ona aafia loa lea o le sooga o le ponaivi o loo aafia i vaega o masima o le uric acid o le a siosiomia ai ma faapena foi i isi itu tino e pei o taliga. E vaaia ni patupatu lanu kulimi (e tau'a o tophi). O nei foi vaega o le uric acid e mafua ai le faaleagaina o sooga o ponaivi e pei ona iloa i le faata (x ray). O iina e faailoa mai ai le manaomia o togafitiga i se tasi poo nisi o fualaau e faaaoga mo se taimi umi e pei o le Allopurinol, mo le faaitiitia o le uric acid.

E ono fesiligia foi oe e lau fomai pe na maua ni maa i ou fatugao, e ono mafua mai foi le maualuga o le aofaiga o le uric acid, ma maua ai i aafiaga o fatugao. E mafai ona togafitia i le Allopurinol.

O le maualuga o le aofai o le uric acid ma le oso soo o gugui, e fesootai ma le toto maualuga, ma o le a siaki e lau fomai ma togafitia i le tulaga e tatau ai. O le tuufaatasia o le maualuga o le uric acid. (Hyperuricaemia) ma le toto maualuga e mafua ai le faaleagaina o fatugao, ma e sili atu lona t?u?, e le faapea na'o le aafiaga o sooga o ponaivi, mo le lelei o lea tulaga, ia lelei le faaaogaina o vaega uma o lo'o tau'a i lenei tusitusiga.

E faapefea ona faaitiitia le maualuga o le uric acid (hyperuricaemia)

Afai lava o le a maualuga pea le uric acid ma fai ma masani le oso soo o gugui, ona faaaoga loa lea o fualaau e faaitiitia ai pe faasau ai i lalo le aofai o le uric acid i totonu o le toto. O le fualaau e pito sili ona taatele o le Allopurinol (e tau'a foi o Zuloprim, Pro gout poo le Allorin) e na te taofia le fausiaina o le uric acid. O le fualaau lenei e inuina mo se vaega taimi umi, i nai tausaga, e aumaia i lalo lou uric acid i le tulaga manaomia e tatau ona iai, ma tumau ai pea. E faia loa lea tulaga, ona puipuia mai loa lea o le toe oso o gugui, ae ia faaaauai pea le inuina o le fualaau. Aua le taofia le fualaau, tusa lava pe ua uma le tiga faafuasei o ou gugui, aua e mafai ona toe maualuga foi le aofai o le uric acid ma faaleaga ai sooga o ou ponaivi, ma ono aafia ai ou fatugao. Afai la e inu au fualaau i taimi e tatau ai, o le a mafai loa ona tausami le tele o au mea-ai e te fafia i ai ma toe inu ava malosi i le tulaga e talafeagai ai.

E t?ua foi le malamalama, e ono fai ma oso gugui i nai masina talu na amata ona inuina nei fualaau. Ae mafai ona pulea pe puipuia e ala i le inuina o se fualaau e tasi pe lua o se fualaau faaopoopo (pei o le colchicine) mo nai masina, ae afai e toe oso faafuasei ona tatau loa lea ona togafitia i le auala e masani ai ma faauai fualaau e inu mo se vaega taimi umi. O le a aog? ma talafeagai lea.

Manatua: -O le a l? te'a ese le gugui seiloga e inu au fualaau i taimi, e tatau ai.

-Fesili i lau fomai i le aofaiga o lou uric acid. E tatau ona lalo ifo o le 0.38.

E mafai ona e fesoasoani ia te oe e aveese le tig?.

Afai e te faateete, e mafai ona e foia nisi osofaiga leaga o lenei ma'i tig?. O nisi vaega nei e fesoasoani ia te oe mo le vaavaaia lelei o lou gugui.

- Afai e te manaomia se togafitiga e faaitiitia ai le uric acid, e iai le Allopurinol, la mautinoa ma manatua le inu o au fualaau i aso uma. Afai e te manatu ifo ua atili ai ona faateteleina le leaga, ona talanoa lea i lau fomai e uiga i se suiga o au fualaau, ae aua le taofia e aunoa ma se fautuaga mai le fomai.

- Mo le faaitiitia o lou mamafa, e mafai ona e fesili i lau fomai po o se isi o le aufaigaluega o le soifua maloloina, e fautua atu ia te oe i tuaiga mea-ai e fesoasoani ia te oe i lea tulaga.

- Taumafai ona faaitiitia pe aua le toe faaaogaina mea-ai e pei ona tau'a e mafua ai ona tiga tele ou gugui e pei o.

Figota o le sami, aano o manu fasi m?m?, pi ma apa pi ma le ava malosi (pia ma le uaina)