Arthritis AUSTRALIA

Pepa o Fa'amaoniaga

Ae fa'apefea le gugu?

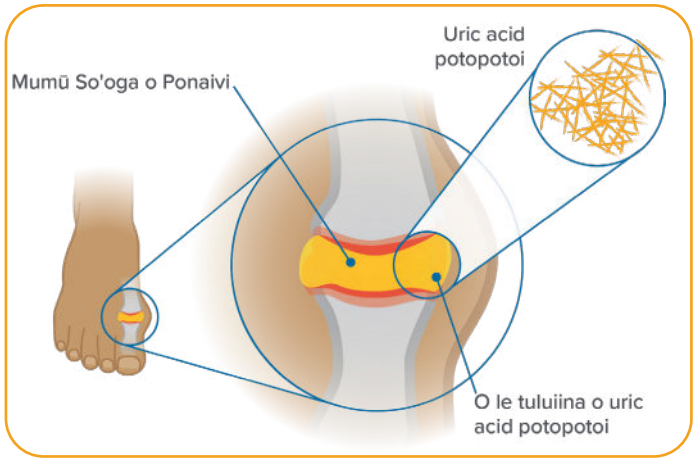
O le mafua'aga autū o le gugu o le maualuga o le sua uric acid. O le mea lea e mafua mai i tupuaga a le tagata. O le gugu e faigofie ona togafitia i vaila'au fa'afoma'i e maualalo ai le uric acid.

O le a le gugu?

O le gugu o se isi ituaiga vaega o le gugu. E tupu pe a tulaga maualuga le uric acid (urate) i le toto. E mafai ona tupu i taimi:

- O tatou tino e tele nauā le uric acid, pe
- E le mafai e tatou fatuga'o ona aveesea fa'avave le uric acid

O sua o le uric acid fa'ateleina, o le a gasolo atu i nisi vaega o le tino ma maua ai ni tioata potopotoi (crystals), e masani ona maua i totonu o so'ona o ponaivi laiti e pei o vae matua, tapu vae, tama'i lima ma tapu lima. O nei vaega potopotoi e fa'aleagaina ai so'ona o ponaivi e mafua ai le fulafula ma le tigā. O lenei e ta'ua o se gugu fula (oso). Tusa lava pe toe maui le gugu fula, afai e tumau ia vaega potopotoi i totonu o so'ona o ponaivi, o le a iai pea le tulaga lamatia e toe oso le gugu fula i se taimi oi luma.



O gugu e le'i togafitia e mafai ona o'o atu i le:

- Tumau le fa'aleagaina o so'ona o ponaivi
- Toe oso o gugu fula (pe oso so'o i le tele o taimi, ma e sili atu ona tuga)
- Fa'ama'i o le fatu ga'o ma ma'ama'a i le fatu ga'o
- Fa'afitauli tau soifua maloloina o le fatu.

O le gugu o se fa'ama'i mo le olaga atoa. E mafai ona pulea pe a vave ona togafitia fa'apea ma le inu o vaila'au fa'afoma'i i aso uma ina ia fa'aititia ai le tulaga o lau uric acid.

O le ā le mafua'aga o le gugu?

Afai ua mautinoa ua e maua i le gugu, e tāua ona e malamalama e le o oe e mafua mai ai.

O le gugu e mafua mai ona o le maualuga o vaega o le uric acid, ma o le mafua'aga tonu lava lea ona e mafua mai i le tupu'aga a le tagata. O le tele o tagata e maua i le gugu e iai se tala'aga i latou aiga fa'apea e maua i le gugu - o se tulaga tu'ufa'asolo mai o latou tuaa.

I nisi o tagata, o le maualuga o le uric acid ma le lamatia i le maua i le gugu e ala i tulaga tau soifua maloloina po'o vaila'au fa'afoma'i, e pei o le:

- Fa'ama'i o le fatuga'o
- Ova le mamafa pe ova pauga
- Maualuga le ga'o i le toto, toto maualuga po'o le ma'i suka ituaiga 2
- O le inu i fuala'au vai (o nei fuala'au e fesoasoani e gaosia le tele o le feau vai)

E fa'apefea ona e iloa ua e maua i le gugu?

O le fulafula e masani ona avea ma fa'ailoga muamua o le gugu. O auga e mafai ona tupu vave, masani lava i le po. O auga o le gugu fulafula e aofia ai:

- Tigā so'oga, mumu, vevela ma fulafula e o'o ina tigā pe a pa'i atu
- Fa'afaigata ona savali po o le fa'agaioi o so'ona o ponaivi.

O lo'o iai fuala'au e togafitia ai le fula. A le togafitia, o le masani lava e atoa le vaiaso o maua i le gugu fulafula.

O le uric acid, e mafai fo'i ona tuputupua'e i fafo atu o so'ona o ponaivi. E mafua ai ni patu laiti le tigā, laiti, malo, pa'epa'e i lalo o le pa'u, e ta'ua o le tophi. O le tophi e masani ona tupu i tagata e maua so'o i le gugu.

Arthritis AUSTRALIA

Pepa o Fa'amaoniaga

O ā mea e mafua ai ona oso le fula?

O mea e fa'atupu ai le gugu fula e aofia ai:

- **O le ava malosi** e mafai ona fa'ateleina ai le maualuga o uric acid ma fa'aitiitia le mafai o le fatuga'o e aveeseina ai.
- O vai inu e maualuga ai le **fructose**
- **Laititi le vai i le tino** (e le o lava vai o inu)
- **Vave lusi o pauga,** O le fai ma lusi e ala i fa'amalositino ma taumafa maloloina o se auala saogalemu lea e fa'aitiitia ai le mamafa
- **O le manu'a i le so'oga ponaivi**

E fa'apefea ona fa'amaonia le gugu?

Mo le fa'amaoniaina o le gugu, e mafai e lau foma'i ona:

- Fesili atu e uiga i lou tala'aga tau soifua maloloina ma tala'aga a lou aiga
- Faia se su'esu'ega fa'aletino i lau so'oga ua afaina
- Faia se su'ega toto e siaki ai le maualuga o le uric acid i lou toto.
- Saili mo vaega potopotoi o uric acid i totonu o so'oga ponaivi e fa'aaoga ai le nila.

O lau foma'i o le a togafitia lou gugu e tusa ma ou auga ma pe afai o lo'o iai vaega potopotoi uric acid i totonu o ou so'oga ponaivi.

O le a se mea e mafai ona ou fa'amoemoe iai pe a mae'a se togafitiga?

1. **O lea ua fa'ailoa atu ua e maua i le gugu.**
   E tatau ona avatu ia te oe se fuafuaga o togafitiga ina ia pulea ma puipui mai i le toe oso o le fula i le lumana'i.

Fuafuaga i lo'u Gugu

2. **Malamalama i lau tulaga.**
   A'oa'o i le gugu, ana fa'ailoga, mea e mafua ai, ma auala e pulea ai.



3. **Talanoa i lau vaega tausi soifua.**
   Talanoa i lau foma'i e uiga i togafitiga eseese, ma so‘o se vaega fa'aletonu o le soifua maloloina o lo'o e maua ai. O nisi tagata atonu e mana‘omia ona fa'ailoa i se foma'i fa'apitoa mo togafitiga, o se foma'i na te togafitia le gugu.

4. **Amata ona fa'aaogaina vaila'au fa'afoma'i e fa'aititia ai le maualuga o le uric acid.**
   O le gugu o se fa'ama'i mo le olaga atoa lea e mafai ona pulea i vaila'au fa'afoma'i e inu i aso uma.



5. **Toe iloilo fuataga ma fuafuaga o togafitiga.**
   O ou fuala'au e inu i aso uma e mafai ona suia i le alu a'e o le taimi.

6. **Pulega fa'aauau.**
   Taofi fa'amaumauga o au auga, mea'ai taumafa ma nisi lava mafua'aga e te mauaina. Inu ou fuala'au i aso uma ma va‘ai lau foma'i fa'apitoa pe afai e le'o manuia ou fula mai togafitiga.



MO NISI FA'AMATALAGA

Tusi: O le tusi ‘Taking control of your gout’ a Arthritis Australia *e ofoina atu fa'amatalaga ma ni fa’ata'ita'iga* tausisi e fesoasoani i le puleaina o le gugu. O lo'o maua i le www.arthritisaustralia.com.au po'o le valaau i le **1800 011 041**.

Upega Tafa'ilagi: *Tumau le Gaioi, Tumau le Malosi;* mo fa'amatalaga ma punaoa mo tagata Aboriginal ma Tagata Nu'u mai le Torres Strait o lo'o ola fa'atasi ma le gugu, e aofia ai leisi vaega lea o le gugu. E maua i le: arthritisaustralia.com.au/managing-arthritis/staying-moving-staying-strong/

Mo ta‘iala ma punaoa o le fa'amalositino, asiasi i le www.movingwitharthritis.org.au e fesoasoani ia te oe e pulea lou gugu e ala i gaioiga fa'aleleia.

Australian Rheumatology Association – fa'amatalaga e uiga i vaila'au fa'afoma'i ma le vaaia o se foma'i fa'apitoa o le rheumatologist (foma'i fa'apitoa o le gugu) www.rheumatology.org.au.

Arthritis New Zealand www.arthritis.org.nz/gout-arthritis/

O le Sui o le Pulega o Fualaau, e fa'avae i luga o le lelei o le fa'aogaina o fualaau

Medcast · HealthCare Consumers · QUM connect · WISER HEALTHCARE · Arthritis Australia · Eczema Support Australia · Pharmaceutical Society of Australia · RACGP

O le fesoasoani i tagata fa'aaoga auaunaga ma foma'i fa'apitoa tau soifua maloloina ina ia saogalemu ma fai se fa'aiuga lelei e uiga i vaila'au fa'afoma'i ma taualumaga.
Fa'atupeina e le Australian Government e auala i le Polokalame Fa'aaogaina lelei o Fa'ata'ita'iga, Ta'aloga, ma le Su'esu'ega Toto.

INFOLINE: Fa'afeso'ota'i lau ofisa mo gugu fa'alotoifale mo fa'amatalaga, a‘oa‘oga ma le lagolago i le **1800 011 041**, pe asiasi i le **www.arthritisaustralia.com.au**

© Copyright Arthritis Australia 2024. Punaoa: O se lisi atoa o fa'asinoga na fa'aogaina e tu'ufa'atasi ai nei laupepa ma o lo'o avanoa ma maua mai i le Arthritis Australia. Fa'ailo: O lenei pepa o lo'o lomia e le Arthritis Australia mo fa'amatalaga na'o le fa'aaoga ma e le tatau ona fa'aaogaina e sui ai fautuaga fa'asoifua maloloina.