Fēfē ‘a e kautí?

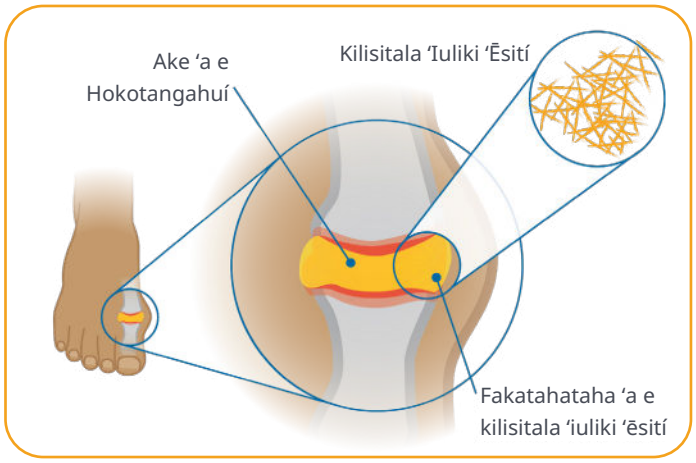
Ko e tupu‘anga tefito ‘o e kautí ko e ma‘olunga ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsitī. ‘Oku fa‘a hoko lahi taha ení koe‘uhí ko e kēnisi pe tukufakaholo. ‘Oku faingofua pē hono faito‘o ‘o e kautí ‘aki ‘a e fo‘i‘akau ‘a ia te ne holoki ‘a e ‘iuliki ‘ēsitī.

Ko e hā ‘a e kauti?

Ko e kautí ko ha fa‘ahinga ia ‘o e langahuí (arthritis). ‘Oku hoko ia ‘i he taimi ‘oku ma‘olunga ta‘e‘amanekina ai ‘a e ‘iuliki ‘ēsitī (urate) ‘i he totó. ‘E lava ke hoko eni ‘i he taimi ‘oku:

- Fu‘u lahi ai ‘a e ‘iuliki ‘ēsiti ‘oku fa‘u ‘e hotau sinó, pe
- ‘Oku ‘ikai lava ‘e hotau kofuuá ke tukuange vave fe‘unga ‘a e ‘iuliki ‘ēsitī

Ko e toenga ‘o e ‘iuliki ‘ēsitī ‘oku ‘alu ia ki he ngaahi feitu‘u kehé ‘o e sinó ‘o fa‘u ai ‘a e fanga ki‘i kilisitala, anga-mahení ko e fanga ki‘i hokotangahui iiki hangē ko e motu‘a‘i va‘e lalahí, tui‘iva‘é, ‘ulu‘ulutuhú pe kia‘i nimá. Ko e fanga ki‘i kilisitala ko ení ‘okú ne fakatupunga ‘a e fufula mo e mamahi ‘i he hokotangahuí. ‘Oku ui eni ko e ‘oho ‘a e kautí. Na‘a mo e hili ‘a e holo hifo ‘ene ‘ohó, kapau ‘e kei nofo pē kilisitalá ‘i he hokotangahuí, ‘oku kei ‘i ai ma‘upē ‘a e faingamālie ke toe fakalanga ‘i he kaha‘ú.



Ko e ‘ikai ke faito‘o ‘a e kautí ‘e lava ke taki atu ki he:

- Maumau tu‘uma‘u ‘a e hokotangahuí
- Ko e lahi ange ‘ene fakalangá (‘oku fa‘a hoko ia pea ‘oku toe kovi ange)
- Mahaki‘ia ‘a e kofuuá mo e makamaka ‘i he kofuuá
- Palopalema ‘a e mo‘uilelei ‘a e mafú.

Ko ho‘o ma‘u pe ‘a e kautí, ko ho‘o kauti ai pē ‘i he toenga ho‘o mo‘uí. ‘E lava ke leva‘i lelei ia ‘aki hano ‘ilo‘i tōmu‘a mo ha fo‘i‘akau ‘o folo ‘i he ‘aho kotoa ke holoki ‘a e lēvolo ‘o ho ‘iuliki ‘ēsitī.

Ko e hā ‘okú ne fakatupunga ‘a e kautí?

Kapau ‘oku ma‘u ‘okú ke kauti ‘oku mahu‘inga ke ke mahino‘i ‘oku ‘ikai koho fo‘ui.

Ko e kautí ko e ola ia ‘o e ma‘olunga ‘o e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsitī, pea ko e ‘uhinga tefito ‘oku hoko ai ení koe‘uhí ko e tukufakaholó. Ko e kakai tokolahi ‘oku nau ma‘u ‘a e kautí ‘oku ‘i ai hono hisitōlia fakafāmili ‘o e kauti - ko ha mahaki ‘oku nau ma‘u tukufakaholo.

‘I he kakai ‘e ni‘ihi, ko e ma‘olunga ko ia ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsitī mo e faingamālie ke ma‘u ‘a e kautí ‘e toe lava ke fakatupunga ia ‘e he ngaahi tu‘unga ‘o e mo‘uileleí pe ngaahi faito‘o, hangē koe:

- Mahaki‘ia ‘a e kofuuá
- Hoko ‘o fu‘u sisino pe mamafa
- Ma‘olunga ‘a e ngako, toto ma‘olunga pe suka fa‘ahinga 2
- Ko hono folo ‘a e fo‘i‘akau tu‘uofi (‘e tokoni eni kiate koe, ke lahiange ‘a e tu‘uofí)

Anga-fēfē ho‘o ‘ilo‘i kapau ‘okú ke ma‘u ‘a e kautí?

Ko ha‘ane fakalanga ‘oku anga-mahení ko e ‘uluaki faka‘ilonga ia ‘o e kautí. ‘E lava ke hoko vave ‘aupito ‘a e ngaahi faka‘ilongá, ‘oku fa‘a hoko pē ‘i he pō ‘e taha. Ko e ngaahi faka‘ilonga ‘o e fakalanga ‘a e kautí ‘oku kau ai ‘a e:

- mamahi ‘a e hokotangahuí, fakakulokula, vevela pea fufula ‘a ia ‘e lava ke mamahi ke ala ki ai
- Faingata‘a ke lue pe ue‘i ‘a e hokotangahuí.

‘Oku ‘i ai ‘a e ngaahi fo‘i‘akau ke faito‘o‘aki ‘a ‘ene fakalangá. Kapau he‘ikai ke faito‘o, ko e fakalanga ‘a e kautí ‘oku fa‘a lele ia ‘i ha uike.

‘E toe lava foki mo e ‘iuliki ‘ēsitī ke tātānaki ‘i tu‘a ‘i he hokotangahuí. ‘E lava ke fakatupunga heni ha ki‘i fo‘i ngungu fōsi‘i, fefeka, hinehina pea ‘ikai mamahi ‘oku fa‘u ‘i he lalo kilí, ‘oku ui ko e tophi. Ko e tophi ‘oku fa‘a ‘asi ia ‘i he kakai ‘oku hokohoko hono ‘ohofi kinautolu ‘e he kautí.

Pepa Fakamatala Mahu‘inga

Ko e hā ‘e lava ke ne fakalanga ‘ene ‘ohó?

Ko hano fakalanga ‘a e kautī ‘e lava ke kau ai:

- **‘A e lava ‘e he ‘olokaholó** ke fakalahi ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsití pea holoki ‘a e malava ‘e he kofuuá ke tukuange ia.
- Ko e inu ‘oku ma‘olunga ai ‘a e **suká.**
- **Maha e sino** (ko e ‘ikai ke inu ‘a e vai fe‘unga)
- **Ko e holo vave ‘a e sinó** Ko e holo māmālie ‘a e sinó fakafou ‘i he fakamālohisino mo e kai ‘a e me‘akai mo‘uileleí ‘a e founga malu ke fakaholó.
- **Lavea na‘e hoko ki he hokotangahuí**

Anga-fēfē hono ‘ilo‘i ‘a e kauti?

Ke ‘ilo‘i ‘a e kautí, ko ho‘o toketā te ne:

- ‘Eke atu nai fekau‘aki mo ho‘o hisitōlia fakafaito‘ó mo e fakafāmilí
- Fai hono sivi fakaesino ‘a ho ngaahi hokotangahui kuo uesiá
- Fai ha sivi toto ke vakai‘i ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsiti ‘i ho totó.
- Vakai‘i ‘a e kilisitala ‘o e ‘iuliki ‘ēsití ‘i ho hokotangahuí ‘o ngāue‘aki ha hui.

‘E ‘ilo‘i ‘e ho‘o toketaá ‘a e kautí ‘o makatu‘unga ‘i ho ngaahi faka‘ilongá pea kapau ‘oku ‘i ai ha kilisitala ‘o e ‘iuliki ‘ēsití ‘oku ma‘u ‘i ho hokotangahuí.

Ko e hā ‘e lava ke u ‘amanekina hili hano ‘ilo‘i?

1. **Na‘e talaatu ‘okú ke ma‘u ‘a e kautí.**
‘Oku totonu ke ‘oatu ha palani faito‘o ke leva‘i‘aki pea faka‘ehi‘ehi mei ha‘ane fakalanga ‘i he kaha‘ú.

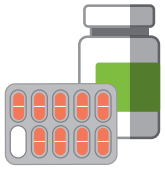
Ko 'eku Palani Kautí

2. **Mahino‘i ho tu‘ungá.**
Ako fekau‘aki mo e kautí, ko hono ngaahi faka‘ilongá, fakalangá, pea mo e ngaahi founga ke leva‘i ‘aki.



3. **Talanoa mo ho‘o timi tokangaekina ‘o e mo‘uí.**
Talanoa ki ho‘o toketā fekau‘aki mo ho‘o ngaahi fili fakafaito‘ó, pea mo ha toe fa‘ahinga tu‘unga fakaemo‘ui pē ‘okú ke ma‘u. Ko e kakai ‘e ni‘ihi te nau fiema‘u nai ke ‘ave kinautolu ki ha lumatolotisi, ko ha toketā ki hono faito‘o ‘a e langahuí (arthritis).

4. **Kamata folo ha fo‘i‘akau ke holoki ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsití.**
Ko e kautí ko ha mahaki ia ‘i he toenga ho mo‘uí ‘e lava ke leva‘i‘aki ha fo‘i‘akau ‘okú ke folo faka‘aho.



5. **Toe vakai‘i ‘a e palani tousi (lahi) mo e faito‘ó.**
Ko e tousi (lahi) ho‘o fo‘i‘akau faka‘ahó ‘e liliu nai fkfalala hono fuoloa (taimi).

6. **Leva‘i hokohoko.**
Muimui‘i ho‘o ngaahi faka‘ilongá, me‘atokoní mo e fa‘ahinga fakatupunga pē te ke fakatokanga‘i. Folo ho‘o fo‘i‘akaú faka‘aho pea sio ki ho‘o kau polofesinale ki he mo‘uí kapau ‘oku ‘ikai ke ola ‘a e faito‘o ki he me‘a ‘okú ne fakatupungá.



KI HA FAKAMATALA LAHIANGE

Ngaahi Tohi: Ko e Arthritis Australia *‘oku nau ‘oatu ‘a e ki‘i tohi*fakamatala ki hono leva‘i ho kautí mo e ngaahi fokotu‘u ‘aonga ki hono leva‘i ‘a e kautí. ‘E alama‘u ‘i he www.arthritisaustralia.com.au pe tā ki he **1800 011 041**.

Uepisaiti: *Hanganaki Ngaungaue, Hanganaki Mālohi* ‘a e ma‘u‘anga fakamatala ma‘ae kau ‘Apolisinoló mo e Kau Torres Strait Islander ‘oku nau mo‘ua ‘i he langahuí, kau ai ‘a e kautí. ‘Oku alama‘u ia ‘i he: arthritisaustralia.com.au/managing-arthritis/staying-moving-staying-strong/
Ki ha ngaahi fokotu‘u ki he fakamālohisinó mo e ngaahi ma‘u‘anga talá ‘a‘ahi ki he www.movingwitharthritis.org.au ke tokoni‘i koe ke leva‘i ho‘o langahuí fakafou ‘i he fakalakalaka ‘a e ngaungaué.

Ko e Australian Rheumatology Association - ko e fakamatala fekau‘aki mo e fo‘i‘akau mo e sio ki ha lumatolotisi (sipesalisi ki he langahuí) www.rheumatology.org.au.

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

Quality Use of Medicines Alliance

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

‘Oku ‘oatu ‘emau fakamaalo kia ‘Ana Teofilo. Ko e toko taha ni foki ko e Ha‘amoa ka na‘e fanau‘i ‘i Nu‘usila. Ko ‘Ana ko e toko taha tavalivali mo tatongitongi foki, pea ‘oku ne faka‘ata mai ‘i he ‘ene ngaaue ‘a e ‘Ulungaanga Faka-Fonua ‘o e kakai mei he ‘Otumotu Pasifikii. ‘Oku ne fakafehokotaki e tala Faka-Fonuaa, tala tukufakaholoo mo e ngaahi talanoa e nofo-‘a-kaainga.

Lainema‘ungafkmatala: Fetu‘utaki ki he ‘ōfisi ki he langahuí ‘i ho feitu‘ú ki ha fakamatala, ako mo e tokoni ‘i he **1800 011 041** pe ‘a‘ahi ki he

© Copyright Arthritis Australia 2024. Ma‘u‘nga fakamatalá: Ko ha lisi kakato ‘o e ngaahi fakamatala na‘e ngāue‘aki ke fakataha‘i ‘a e pepa koení ‘e ala ma‘u atu ia mei he Arthritis Australia. Faka‘atā: Ko e pepa koení na‘e pulusi ia ‘e he Arthritis Australia ‘o fakataumu‘a ki he ma‘u‘anga tala pē pea ‘oku ‘ikai totonu ke ngāue‘aki ia ke fetongi‘aki ‘a e fale‘i fakafaito‘ó.