

O le a le ma'i o le gugu?

O le gugu o se ma'i tiga tele ma e le tasi se ituaiga o gugu. I le tino o le tagata e iai le 'ona poo le ituaiga aseta e ta'ua i le faaperetania o le uric acid. A maualuga tele le 'ona lea i lou tino, e mafai ona maua ai oe i le gugu. O le ituaiga gugu lea e faapitoa iai lenei su'esu'ega, e te faalogoina ai tiga matuitui i so'oga o ponaivi, aemaise lava i le tele o taimi i ou tamatama'i vae. E mafai ona alu ese le tiga, ae faigatā ona fofō le fa'afitauli o le maualuga tele o le 'ona i le tino. E iai fuala'au e inu e mafai ona faaitiita ai le 'ona lea i lou tino. A le taumafaina fuala'au e maualuga atili pea le 'ona, e mafai ona oso so'o ai pea ou gugu, ma oo atu ai ina faaleagaina so'oga o ponaivi i lou tino.



O le a le mafua'aga o le gugu?

O tagata Pasefika ma tagata Maori e sili ona maua soo nai lo isi tagata i le gasegase lea o le gugu. E masani e pei e tu'ufa'asolo i augātupulaga fai mai a se aiga le ma'i gugu. O nisi mea taumafa e pei o figota o le sami, fagu inu suamalie, aano o manu, moa ma le pia e atili ona faateteleina ai le 'ona i lou tino nai lo mea-ai e pei o fualaau fai sua (vegetables).

O tagata matutua e oso so'o o latou gugu ona ua faigata e tino ua matutua tele ona fa'amamā ese le 'ona. O nisi o fuala'au e fesoasoani mo le aveeseina o le vai mai le tino (diuretics poo water pills), e oso ai foi gugu. Talanoa i lau foma'i (doctor) pe afai o e taumafaina ia fuala'au, pe aumai uma au vai ma fuala'au i le foma'i na te siakiina.

O a ni mea e tatau ona ou faia e taofia ai le ma'i gugu?

E mafai ona taofia le gugu pe a e faamaoni e inu i aso uma fuala'au e faaitiitia ai le 'ona i lou tino. O fuala'au nei e igoa o alopurino (allopurinol). Mo nisi tagata, e fesoasoani tele pe a faaitiitia le taumafa i mea'ai e faatuputeleina ai le 'ona i le tino; aemaise figota o le sami, aano o manu ma moa. E fesoasoani tele i le taofia o le gugu le matuā faamāmā o le inu i le pia ma vai suamalie. Taumafai e inu le 6-8 ipu vai-auli i le aso poo isi vai inu e aunoa ma le suka ma toaga e faamalosi tino.



O le tofasa (tophus) e foliga faapea:



Aisea e tatau ai ona inu fualaau o le alopurinol i aso uma?

E taofi loa le inuina o le fualaau o le allopurinol, ona tauau lea ina fai ma toe sau le gugu ma toe faateteina lou tiga, lē alu ai i le galuega ma taofia mai oe ma mea fai ma lou aiga. E mafai foi ona faaleagaina sooga o ou ponaivi ma fufula ai i le fula e ta'u o le tofasa (tophus) ma faaleagaina ai foi ou fatugao.

E tatau ona ou alu faafia e vaai la'u foma'i ?

E toatele tagata e gasegase i le gugu e maua foi i nisi gasegase e pei o le ma'i suka, o le toto maualuga poo le puta tele (obesity) e aafia tele ai le fatu, ma e tatau lava ona fai ni **siaki o latou fatu**. Afai e leai nisi ou faafitauli tau le soifua maloloina, e mafai ona na'o le faa-tasi i le tausaga ona e alu e vaai lau foma'i. Aua ne'i galo e tatau ona ta'i tolu masina ma aumai lau Pepa Talavai mo au fualaau alopurinol (allopurinol).