ALLOPURINOL

al-oh-pure-ih-nol

He aha te mahi?

Whakamahia ai te *allopurinol* hei ārai i te kauti me ngā kōhatu tākihi. Whakamahia ai i ētahi wā mō ētahi atu mate. He whakaiti i te rahinga waikawa uriki e mahia ana e tō tinana.

I mua i to tīmata

- Me kōrero atu ki tō rata mēnā he raruraru tākihi, ate rānei tōu.
- Me kōrero atu ki tō rata mēnā kei te hapū koe, kei te whai rānei koe kia hapū koe, kei te whāngaiū rānei.

Me pēhea te kai?

Me kai te *allopurinol* e ai ki ngā tohutohu me tētahi inu wai. Ka taea tēnei te kai i te taha o te kai, kāore rānei.

Ka pā anō mai te mate kauti i ētahi wā ina tīmata koe ki te kai *allopurinol*. Ka tūtohu pea tō rata i tētahi atu rongoā hei ārai i tēnei. Me kai haere tonu te *allopurinol* ina pā mai te mate kauti. Ki te whakamutu tonu te kai i ngā pire ko te tikanga ka hē kē atu tō kauti.

Ka aha mēnā ka wareware i a koe tētahi horopeta te kai?

Mēnā kua tata ki te wā mō tō horopeta whai ake, me waiho te horopeta i tāhapa ka kai i tō kai horopeta whai ake hei taua wā anō. Tērā rānei, me kai te horopeta i tāhapa ina maumahara koe. Kaua rawa e kai i ngā horopeta e rua i te wā kotahi.

Ka taea anō e koe ētahi atu rongoā te kai?

Me kōrero atu ki tō kaitaka rongoā, rata rānei mō ngā rongoā katoa, whakamaimoatanga rānei e whiwhi ana koe, tae atu ki ngā huaora, ngā hua otaota, ngā whakapōauau rānei.

He aha ngā hua kino ka rongo pea koe?

Ngā Hua Kino	Tūtohutanga hei whai
Kōpukupuku, kiri horehore, hoipū rānei	Me mutu te kai rongoā, ā, me wawe tō haere ki te kite i tō rata
Ko ngā tohumate o te mate ate ko te: kōwhai o te kiri, karu rānei, mangeo, pōuri o te mimi, kōmā o te hamuti, mamae puku	Me wawe te kōrero atu ki tō rata
Ka mamae te puku	Me kōrero atu ki tō rata mēnā kei te mamae
Kōpukupuku	Ka puta tēnei i ngā wiki tuatahi. I ngā wā rerekē, he taumaha tēnei. Waea atu ki tō rata hei tirotiro.

Ki te pā mai ētahi atu hua kino, me kōrero atu ki tō rata, kaitaka rongoā rānei.

Ētahi atu mōhiohio:

- Me auau tō whiwhi whakamātautau toto i a koe e kai ana i te *allopurinol* kia mātua whiwhi koe i te horopeta tika, hei tirotiro hoki mēnā kei te pā he raruraru ki ō tākihi, ki tō ate rānei.
- Me whakarite kia rawaka te inu wai i ia rā hei ārai i te puta mai o ngā kōhatu tākihi.