

TAKU HAERENGA RŪMĀTIKI MATE MANAWA RŪMĀTIKI



Health New Zealand
Te Whatu Ora

He kōrero mō te Rūmātiki me
te Mate Manawa Rūmātiki

Mō tēnei puka:

He mea whakaahua tēnei puka hei āwhina i a koutou ko tō whānau i muri mai i te tautohunga o te Rūmātiki/Mate Manawa Rūmātiki.

E pai ana kia whakatutukihia te puka nei me te kāhui tūngaio hauora e tiaki nei i a koe.

Te Whārangi ihirangi

- » Te haerenga Rūmātiki.
- » He aha te Rūmātiki / te Mate Manawa Rūmātiki?
- » He aha te hirahiratanga o te tiaki i ahau anō i muri i taku tautohunga?
- » Te whakamāmā i te Rūmatiki / Mate Manawa Rūmātiki.
- » Te tiaki i ahau anō.
- » Te hoki ki ngā mahi e harakoa ana ki ahau.





Te rārangi tirotiro mō te hoki ki te kāinga.
Ngā mea me mōhio koe i mua i te hoki ki te
kāinga me te wehe i te hōhipera:

Tōku māuiuitanga

E mārama pai ana ahau ki taku Rūmātiki / Mate
Manawa Rūmātiki.

Kua tae mai te puka Rūmātiki / Mate Manawa Rūmātiki,
ā, kua whakamāramatia mai e tētahi tūngaio hauora.

E māia ana ahau ka tau te noho ki te kāinga, ā, he
tautoko kei konei mōku.

Te Rongoā

E mārama ana ahau ki te take me wero ahau ki te
rongoā Bicillin, ā, ka hia anō tau o ēnei werohanga kia
whakamutua rānō e tētahi tūngaio hauora.

Kua werohia ahau ki taku pota tuatahi o te Bicillin.

E mārama ana ahau āhea, ki hea anō hoki ahau e
werohia ai ki te tuarua o ngā werohanga Biccilin.

E mōhio ana ahau ki te hunga hei whakapā atu māku
mō aku werohanga.

Te turukitanga manaaki

Kua whakaurua ahau ki tētahi rata whānau (rata
arowhānui)

Ka tāpuia he hui tūroro tauwaho
mōku ki te whare haumanu. Ka tū ki

E mōhio ana ahau ki te hunga hei whakapā atu māku ki
te puta he pātai mō taku māuiuitanga.



He aha te hirahiratanga o te tiaki i ahau anō i muri i taku tautohunga ki te Rūmātiki?

He auau te pānga o te Rūmātiki. Ka mate haere te manawa i ia pānga.

Ka mutu, ko ngā takirere o roto i te manawa e taki nei i te ahu tika o te toto, ka matemate haere. Ka karangahia tēnei he Mate Manawa Rūmātiki.

Ka ngoikore, ka ngāngā hoki te hunga ka pāngia ki te Mate Manawa Rūmātiki nā te nui o te mahi ka oti i te manawa ki te pana i te toto ki ngā wāhi katoa o te tinana ka hē ana ngā takirere manawa. E kore pea e āhei tā rātou mahi i tā rātou i pai ai, pērā i te tākaro whutupōro, poitarawhiti, whutupōro kōwhaki, i ngā mahi o te whare, i ngā haepapa whare, i te tipi pātītī rānei.



HE AHA HOKI TE RŪMĀTIKI?

Te hokinga ki te kāinga
i muri i te hī ika.



He aha e mamae
nei taku korokoro?

Kei te pai koe, Benny?
E mamae ana tō
korokoro, nē?

Āna! Ākuanei e
ngū ai tō reo e hoo.
Hahaha...

Haere ki te rata,
Benny. Kia tirohia
e rātou.

Hahaha. Tika, anā
ki a Auntie May he
korokoro mamae
noa iho nei.



Āe, ka haere.

Te rā i muri mai ki te rata



I haere au ki te rata.



He tāeakoeka mā

He whero, he mamae,
he pukupuku.

Te āhua nei he mamae
pai tō korokoro! He pire ā
mātau hei whakamāmā
i tēnā.

He māuiui ka pā ki ētahi o te hunga he ngārara tō rātou e kīia nei ko te Streptococcal (Strep). Nā te ngārara nei ka mamae te korokoro, ka harehare hoki te kiri. I ētahi wā, i muri mai i te pānga o te korokoro, ka ngoikoretia te aw hikiri o te tangata e te ngārara 'strep' me te aha, ka pā i a ia ngā pona, te manawa, ngā roro, me te kiri – e kīia ana tēnei he Rūmātiki.

Ka karangahia tēnei e ngā tūngaio havora, he 'ARF', arā, he Rūmātiki Tārū.

Ka pāngia ana koe ki te 'ARF', ka kirikā, ka mamae, ka pukupuku hoki ngā pona. I ētahi wā ka mamae rawa, ka uaua te neke, te hīkoi rānei. I tōna tikanga kua oti kē i tō kāhui tūngaio havora te whakamātautau i a koe ki te tautohu i te Rūmātiki. Ko ētahi he:

- Whakamātautau toto
- Ūkui i tō korokoro kia kitea mēnā rānei kei konā tonu te ngārara 'strep'
- He matawai manawa motuhake, e kīia nei he 'echocardiogram', kia kitea mēnā rānei kua pāngia te manawa ki te 'ARF'.

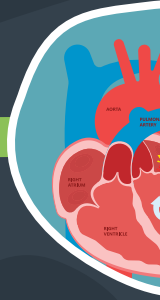
TE HAERENGA A TE TAITAMARIKI ME T



Kua tūrorotia i te kirikā, ā, kua kino hoki te pukupuku o ngā pona



Ka tirohia e te rata arowhānui / kaiwhakarato hauora; ka haria rānei ki te hōhipera kia whakamātautauhia ki te kino rawa



Te Tautohunga Rūmā
I tautohua ahau i te:



Te hoki ki ngā mahi pai ki ahau, hei taurira, te kura/mahi, te hākinakina me te kori tinana



Ngā werohanga 'Bicillin' i ia 21 / 28 rā (porowhitahia tētahi)



Ngā tāpuinga hauora niho i ia 6 marama

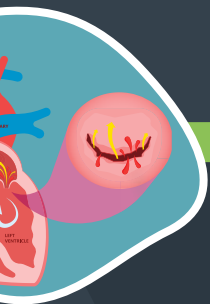


Te werohanga ā-tau ki te rongoā āraimate rewharewha



Te hokinga ki te Mātanga Rūmātiki i ia 1-3 tau. He matawaitanga manawa anō hoki (mēnā e tika ana)

TE RŪMĀTIKI MATE MANAWA RŪMĀTIKI



tiki.



He kohinga kōrero, he akoranga ka whakawhiwhia ki a koe mō te Rūmātiki / Mate Manawa Rūmātiki.



Te whai wāhitanga atu o ētahi ratonga pāpori tautoko

Te Mātanga Ahurea / Tauwhiro:

Te Kāinga Hauora:

Te tāpuinga hauora niho:



Te tāpuinga tūrora tauwaha tuatahi me te Mātanga Rūmātiki. Ka tū taku hui ā te:



Taku werohanga 'Bicillin' tuatahi. I werohia tuatahitia ahau ki te 'Bicillin' i te:



Te unuhanga mai i te whiwhinga ki ngā werohanga 'Bicillin'. Te rā whakamutunga o ngā werohanga ki te Bicillin:



Te turukitanga o te tiakina ōu ā haere ake nei, hei tauira, te tirohanga ōu e te rata manawa, e ratonga kē atu rānei.



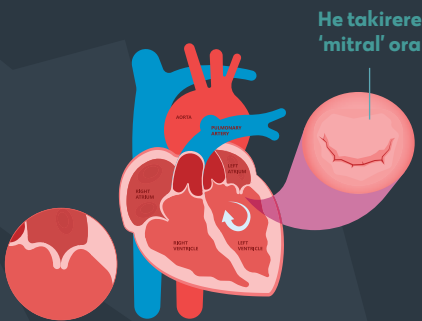
TE MATE MANAWA RŪMĀTIKI

Ka pāngia ana tō manawa ki te Rūmātiki, koia tēnei ko te Mate Manawa Rūmātiki. Ko te Mate Manawa Rūmātiki te mate ka pā ki ngā takirere e ngoikore ai te manawa.

E 4 ngā wāhanga o te manawa e rite ana ki te "rūmā", e kīia nei he pakohu. He "kūaha" ngā takirere hei ārai i te toto kei rere kōaro. Ka mapu ana te manawa, ka rere te toto i tētahi pakohu ki tētahi atu.

Ka ahatia ki te pāngia koe ki te Mate Manawa Rūmātiki?

Mēnā ka pāngia tō manawa ki te Rūmātiki, ka noho koe i raro i tētahi Rata Manawa (He Tākuta Manawa). Ka tonoa koe e rātou kia auau te matawaitanga o tō manawa, kia kitea ai te āhua o tō takirere, ā, ka tirohia anō. Ki te kino rawa te mate o tō takirere, me poka te manawa hei whakatika, hei whākapi rānei i te takirere. Ki te pērā rawa, mā tō Rata Manawa me tō kāhui hauora ngā kōrero e whakawhānui ki a koe.



He takirere 'mitral' ora



Te toto manawa hokimuri 'mitral'

He toto kua turuturu ki te manawa runga mauī

I ētahi wā, ka karangahia ngā takirere māruru he takirere turuturu. Ko te tikanga o tēnei, e turuturu ana te toto i waenga i ngā "rūmā" (ngā pakohu) o tō manawa. Ehara i te mea e turuturu kau atu ana te toto ki tō tinana.

TAKU MAHERE RŪMĀTIKI

Hei ārai atu i te urunga o te ngārara 'Strep' ki tō tinana me te pānga mai anō o te Rūmātiki, me wero koe ki te rongoā paturopi 'benzathine', arā, te 'Bicillin' i ia 21-28 rā. Ka karangahia tēnei e ngā tūngaio hauora, he 'secondary prophylaxis'.

Ka werohia tēnei rongoā ki tētahi ua nui kei tō hope / kumu rānei. Ahakoa ka mamae te werohanga, he mea nui kia werohia koe i te wā tika. Ki te tōmuri, ka piki te tūponotanga o tō pānga ki te Rūmātiki.

KA PĒHEA TE ROA O TAKU WEROHANGA KI TE BICILLIN?

Mō te nuinga, he 10 tau te roa o te werohanga i muri mai i te pānga o te Rūmātiki, kia 21 tau rānō te pakeke rānei (ko te kōwhiringa roa katoa o ērā e rua ka tohu i te roa).

Mā tō kaimahi hauora, nēhi, rata rānei ngā kōrero e whakaranea mō te rongoā.

Mā tō Mātanga Rūmātiki koe e whakamōhio hei āhea te wā tika kia mutu ai ō werohanga ki te 'Bicillin'.



TE TIAKI I A KOE ANŌ

Kia Werohia koe ki te Bicillin i te Wā Tika

Ki te kore koe e wātea ā ngā wā kua tāpuia kia werohia koe ki te 'Bicillin', whakamōhiohia tō nēhi. Māna koe e whakarite ā ngā wā kāore koe i te wātea. Ki te wehe koe ki wāhi kē noho ai, whakamōhiohia tō nēhi kia pai ai tana whakarite i a koe.



Kaingia ngā Kai Pai

Inā hoki ka pāngia te manawa ki te rūmātiki, me MĀTUA tiaki tō manawa.

Mēnā kua pāngia koe ki te Mate Manawa Rūmātiki, arā ētahi kai ka auwaha i ngā rongoā, pēnei i te 'Warfarin'. Tēnā koa haere kia tirohia e tō Rata Manawa.



Te Kori Tinana

Kia kaha ki te kori tinana e ai ki ngā kupu āwhina a ngā tūngaiō hauora.



Te Hiranga o te Wharenoho Mahana, Maroke, Hauora hoki

He nui ngā māuiuitanga, pēnei i te Rūmātiki tārū me te mate arahau, e hono ana ki te makariri me te mākū o te kāinga hauhau-kore.

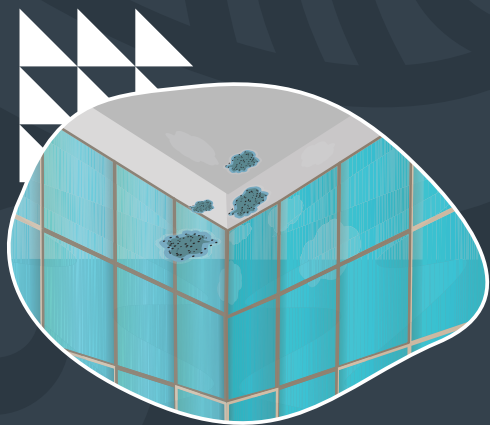
He ratonga utukore a Te Kaupapa Wharenoho Hauora hei kōrero māu mō te āhua o tō noho, hei tautoko hoki i a koe ki te whakarite i tō kāinga kia mahana, kia haumarū, kia maroke hoki, ka ora ai.

Mō te roanga atu o ngā kōrero mō Te Kaupapa Wharenoho Hauora, tēnā tirohia te pae tukutuku o Te Manatū Hauora:

Healthy Homes Initiative:
www.tewhātuora.govt.nz/health-services-and-programmes/healthy-homes

Eligibility criteria for HHI Providers:
www.hhi.org.nz/want-an-hhi-visit

kōrero tahi rānei ki tō nēhi ka werohia ana koe ki te rongoā Bicillin.



ĀHEA E PAI AĪ TAKU HOKI KI TE MAHI I TĀKU E PAI AĪ?

I a koe ka whakamātūtū i te Rūmātiki Tārū, ka tere ngoikore koe, ka mamae tonu rānei ō pona. Nā reira me māmā te haere. Mā tō Mātanga Rūmātiki, tō nēhi, tō rata arowhānuī rānei koe e ārahi ki te hoki ki te mahi i tāu e pai ai.

E pai ana kia hoki ahau ki te kura/mahi:

Ngā hākinakina me te kori tinana

Inā hoki kua māuiui koe, ā, kua kore e tino kaha tō kori tinana, me āta haere i a koe ka hoki ki te taumata o tō pakari i mua.

Mā ō tūngaio hauora e tuku kupu āwhina ki a koe e tika ana ki tō haerenga – kei te āhua tonu o te nui o te pānga ōu ki te Rūmātiki / Mate Manawa Rūmātiki me te pānga o tō manawa.

Ētahi pātai hei ui māu ki tō Mātanga Rūmātiki, ki tō nēhi, ki tō rata arowhānuī rānei:

- Āhea te wā tika ki te āta kori tinana?
- He aha ngā momo kori e tika ana?
- Āhea te wā tika ki te whakauru i ngā momo kori whakapakari/whakakapa manawa?
- He aha ngā momo kori whakapakari/whakakapa manawa e tika ana?
- Āhea te wā tika ki te hoki ki te mahi hākinakina?
- Ko ēhea hākinakina e āhei ana i ahau?



HAERE KIA TIROHIA KOE E TE RATA

He mea nui te haere ki te rata, ki te tūngaio hauora rānei kia tirohia koe.

- Haere kia werohia koe ki te rongoā āraimate rewharewha i ia tau i ngā marama o Mei/Āperira. Haere mā te rata arowhānui, mā te whare rongoā rānei. He utukore i te mea kua pāngia koe ki te Rūmātiki / Mate Manawa Rūmātiki, ā, he tūraru ka māiui ake koe ki te pāngia koe ki te rewharewha.
- Mēnā e mamae ana tō korokoro, haere kia tirohia, ā, me whakapau rawa ngā rongoā paturopi i whakaritea māu, māna, kua tohua koe e tētahi tūngaio hauora kia mutu.
- Haere ki ngā hui o tō Mātanga Rūmātiki ka tonoa ana koe ki te haere. Ka tāpuia he wā ki te hui i te wā e tika ana (he 1-3 tau te roa i te nuinga o te wā). Ki te kore koe e mōhio ki te wā tika, ua tō nēhi, tō rata arowhānui rānei mō te wā tika.

Taku kāhui Manaaki Rūmātiki:

- Te Mātanga Rūmātiki
- Te Rata Manawa
- Te nēhi mātanga Rūmātiki
- Te Tauwhiro / kaitautoko Ahurea
- Te rata arowhānui
- Te nēhi manawa
- Te kaimahi Tautoko ā-Hapori



TIAKINA TŌ MĀNGAI ME Ō TAKŌ

He mea nui kia auau te haere ki te rata niho – i ia 6–12 marama.

Me whakamōhio ki te rata, te nēhi, te rata niho rānei kua pāngia koe ki te Rūmātiki, ki te Mate Manawa Rūmātiki rānei. I mua i te whiwhi rongoā, i te pokanga rānei, ka tukuna ki a koe he rongoā paturopi kei pā ngā ngārara o tō māngai ki tō manawa. E kīia ana tēnei he 'prophylaxis' rongoā paturopi.

Mēnā kei te kura tuatahi, kura takawaenga rānei koe, me whakauru koe kia kitea ai koe e tētahi nēhi niho i te kura. Tēnā whakamōhiohia te kura.

Mēnā kei te kura tuarua koe, ā / kei raro rānei koe i te 18 tau te pakeke, ka āhei tō uru utukore atu ki te rata niho ki tētahi taiwhanga niho ā-hapori.

Mēnā kua pakeke ake koe i te 18 tau, ka pai te tonoa ōu ki te taiwhanga niho ki te hōhipera (uia tō mātanga, tō nēhi rānei).

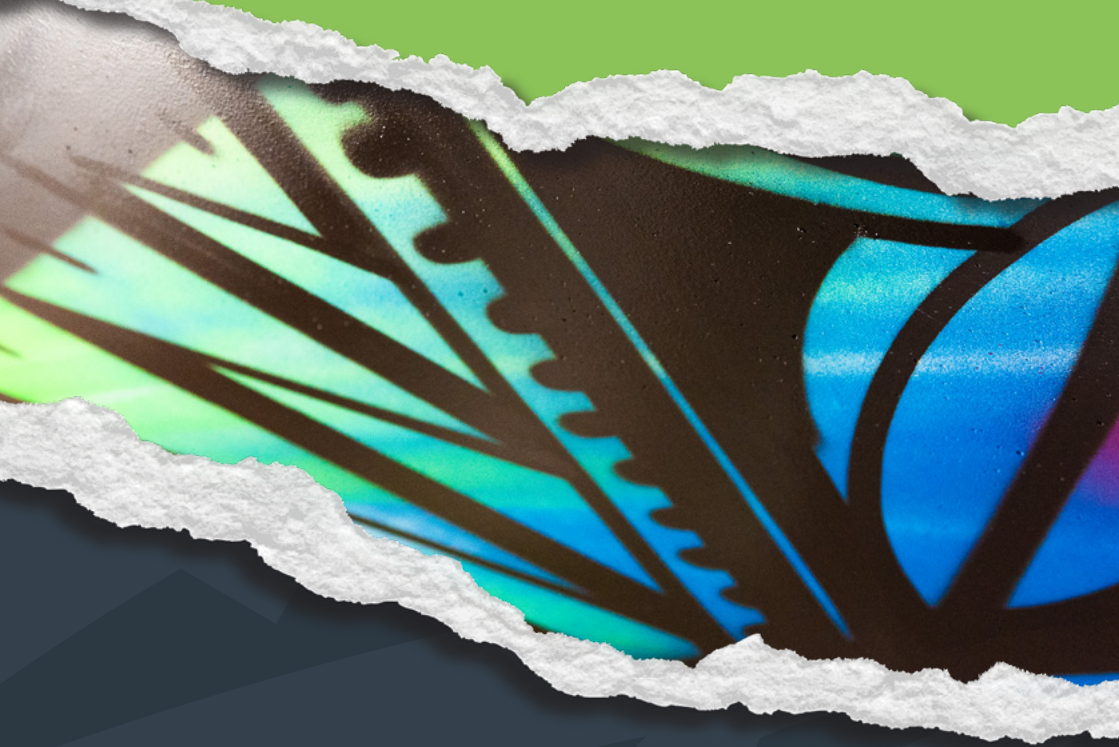


E WHAKARĪTE ANA KOE KI TE WHAKAWHĀNAU PĒPI?

Ehara i te mea e kore koe e hapū, e kore rānei tō pēpi e ora ki te pāngia koe ki te Rūmātiki, ki te Mate Manawa Rūmātiki rānei, heoi me mātua whakarite i te ara. Ka taimaha te manawa i te hapūtanga, nā reira he mea nui kia avau te noho tahi ki tō rata, ki tō nēhi, ki tō tapuhi whakawhānau rānei nōu e hapū ana. Ka mutu, he mea nui hoki kia werohia tonutia koe ki te 'Bicillin', e pai ana ērā werohanga nōu e hapū ana.

Mēnā kua pāngia koe ki te Rūmātiki, kua pokaina, ā, e kai 'Warfarin' ana anō hoki, he mea tino nui te kōrero ki tō rata (Mātanga Rūmātiki/ rata arowhānui rānei) i mua i tō hapūtanga. Ki te hapū koe nōu e kai 'Warfarin' ana, whakapā tōtika atu ki tō rata kia pai ai te tiaki i te oranga o te pēpi.





Ngā Mihi:

E mihi ana ki a RHD Queensland Australia i whakaae kia whakamahia e Te Whatu Ora – Counties Manukau te huatau, ngā whakairoiro me te hoahoa o te puka Strong Heart hei whakaputa i te rauemi nei mō te horopaki o Aotearoa.

Ka mutu, ki ngā tūngaio hauora, ngā taitamariki, ngā tūrora me ngā whānau i koha mai ki te whanaketanga o te rauemi nei.

He mea whakaputa nā te Rheumatic Fever Project Team, Te Whatu Ora – Counties Manukau, 2022.

Health New Zealand
Te Whatu Ora

RHD 
Queensland

