



## **Rim Único**

Informação para os pais

### **O que é um rim único?**

Geralmente, todas as pessoas têm dois rins, localizados na zona lombar, um de cada lado da coluna. A função principal destes órgãos consiste na eliminação dos resíduos tóxicos resultantes do metabolismo normal do organismo, através da produção de urina; os rins são também importantes no equilíbrio de água e electrólitos e produção de determinadas hormonas que mantêm a tensão arterial normal, estimulam a produção de determinados constituintes do sangue e ajudam ao crescimento através da manutenção dos ossos saudáveis.

Fala-se em rim único quando a pessoa tem apenas um rim funcionante.

### **Porque é que o meu filho(a) tem um rim único?**

Uma em cada 1000 pessoas nasce só com um rim; a esta situação chama-se “agenesia renal unilateral”. Pode também existir um rim com malformação e incapaz de funcionar, fazendo com que só exista um rim funcionante.

Ocasionalmente, a criança pode ter nascido com os dois rins mas ter sido necessário remover um rim por causa de um tumor ou de um traumatismo; à operação para remover o rim chama-se “nephrectomia”.

### **Como é que evolui um rim único?**

O rim único vai habitualmente crescer um pouco mais do que o normal, para compensar a ausência do outro rim. Por esta razão, a função renal é normal mesmo existindo só um rim.

### **Quais são os riscos de ter um rim único?**

A evolução de uma criança com um rim único é boa e não parece existir maior risco de desenvolver insuficiência renal na criança com rim único, desde que o outro rim seja normal. Assim, desde que seja uma anomalia isolada e que o rim cresça bem, o seu filho(a) poderá ter uma vida normal.

Ao longo do tempo, podem surgir alterações, como hipertensão arterial ou perda de proteínas na urina. Estas alterações habitualmente não causam sintomas mas vão sendo regularmente pesquisadas pelo seu médico para que possam ser corrigidas precocemente. O risco a longo prazo é de o rim se cansar mais rapidamente, sobretudo se existirem factores de risco de agressão para o rim como infeções, tabagismo, obesidade, dislipidémia e diabetes.

### **Que vigilância é necessária?**

Ter consultas médicas regulares para vigiar o crescimento, a pressão arterial, o crescimento do rim (vigiado por ecografia) e o funcionamento renal (através de análises de sangue e urina).

Esta vigilância é importante porque permite detectar precocemente pequenos sinais de alteração do rim para os poder tratar. Está demonstrado que a deteção e o tratamento precoce melhoram o prognóstico.

### **O que posso fazer para proteger o rim único?**

A criança e adolescente com um rim único deve ter um estilo de vida saudável, para evitar factores de risco cardiovascular que podem causar lesão adicional ao rim (por exemplo,

obesidade, excessos alimentares, sedentarismo, tabagismo). Quando o seu filho(a) tiver idade suficiente para compreender, deve-lhe explicar o seu problema e a importância de ter uma vida saudável.

É também importante colaborar com a vigilância médica, comparecendo às consultas marcadas e efectuando os exames pedidos pelo médico.

Em caso de necessidade de recurso a um médico que não conheça a criança, por exemplo por doença súbita, traumatismo ou dor abdominal ou lombar, os pais devem comunicar ao médico que a criança tem um rim único.

Alguns aspectos específicos da prevenção são apresentados de seguida.

### **Alimentação**

Ter um rim único não implica fazer uma dieta especial, mas deve ter o cuidado de proporcionar ao seu filho(a) uma alimentação saudável. Deve fazer uma dieta adequada à idade e diversificada, evitando o consumo excessivo de proteínas e de sal. Por refeição principal (almoço e jantar) o consumo de proteínas (carne, peixe ou ovo) deve ser equivalente ao tamanho da palma da mão do seu filho(a). Não deve adicionar sal na mesa aos alimentos cozinhados e deve evitar o consumo de alimentos pré-cozinhados, enlatados e salgados. Deve também manter uma hidratação oral diária adequada (pelo menos 1000-1500 ml de água por dia e evitar sumos e açúcar).

### **Exercício Físico e Desporto**

A prática de actividade física regular faz parte do estilo de vida saudável de qualquer criança, sendo portanto também recomendada na criança com rim único.

No entanto, alguns desportos associam-se a um risco aumentado de lesão do rim.

Aconselhe-se com o médico da criança sobre os riscos e benefícios de cada desporto em que pense inscrever a criança.

### **Medicamentos**

Todos os medicamentos que possam ser tóxicos para o rim devem ser evitados. Por isso, os pais devem dizer ao médico ou farmacêutico que a criança tem um rim único, antes de estes recomendarem uma medicação.

Dos medicamentos de uso corrente que podem ser tóxicos para o rim, os mais frequentes são os anti-inflamatórios como o ibuprofeno (Brufen®, Nurofen®,etc); em caso de febre ou dor estes devem ser substituídos por paracetamol (Ben-U-Ron®, Dafalgan®, Panasorbe®, etc).

### **Tive um filho com rim único. Existe risco de repetir numa gravidez futura?**

Embora possam existir casos familiares de anomalias renais, o rim único é habitualmente uma anomalia isolada. Portanto, o risco de voltar a acontecer numa gravidez futura é muito baixo.

**Se tiver dúvidas, não hesite em esclarecê-las com o seu médico.**

**(revisto pela Sociedade de Nefrologia Pediátrica da SPP, janeiro 2016)**