

كم يستغرق الجسم للتخلص من الملح؟ العوامل المؤثرة في إخراج الصوديوم

29 سبتمبر، 2025



يبقى الملح (كلوريد الصوديوم) في الجسم عادةً لمدة تتراوح بين 24 ساعة و3 أيام، حيث يتم إخراجه تدريجياً عبر البول، بحسب موقع «فيري ويل هيلث». وتختلف سرعة التخلص من الصوديوم باختلاف عدة عوامل، منها كمية الملح المستهلكة، كمية الماء المتناولة، مستوى النشاط البدني، والحالة الصحية للكلى أو وجود أي أمراض مزمنة.

تشير الدراسات إلى أن 61 إلى 100% من الصوديوم يُطرح في البول خلال 24 ساعة من تناوله، بينما أظهر تحليل حديث لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة أن حوالي 93% من الصوديوم يُخرج خلال نفس الفترة، مع اختلاف سرعة التخلص بين الأفراد.

العوامل المؤثرة على إخراج الصوديوم:

وظائف الكلى: الكلى مسؤولة عن تصفية الصوديوم، لذا فإن أي اضطراب فيها قد يبطئ الإخراج ويزيد مستويات الصوديوم في الدم.

كمية الملح المتناولة: الاستهلاك العالي والمستمر قد يعطل التوازن

الهرموني ويزيد إعادة امتصاص الصوديوم.

الترطيب: شرب الماء الكافي يعزز إخراج الصوديوم، بينما يعيق الجفاف عملية التخلص منه.

نقص البوتاسيوم: انخفاض البوتاسيوم يؤدي إلى زيادة إعادة امتصاص الصوديوم في الكلى.

الأدوية: مدرات البول تزيد من إخراج الصوديوم، بينما بعض مضادات الالتهاب ومضادات الاكتئاب قد تقلل فعالية الكلى في التخلص منه.

النشاط البدني: التمارين الشاقة تزيد فقدان الصوديوم عبر التعرق، ما قد يتطلب تعويض السوائل لتجنب انخفاض الصوديوم إلى مستويات خطيرة.