

استشاري يكشف تركيز الصوديوم في مياه الشرب ويحذر مرضى الضغط

28 مارس، 2026



كشف استشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين، أ.د. خالد النمر، عن تفاوت تركيز الملح (الصوديوم) في مصادر مياه الشرب، محذراً من مخاطره على مرضى ارتفاع ضغط الدم.

وأوضح عبر حسابه على منصة «إكس» أن تركيز الصوديوم يبلغ نحو 10 ملغ/لتر في المياه المعبأة، و20 ملغ/لتر في مياه الشبكة، بينما يرتفع في المياه الجوفية إلى 140 ملغ/لتر، ويصل إلى 10500 ملغ/لتر في مياه البحر.

وأشار إلى أن مرضى الضغط ينبغي عليهم تجنب المياه التي يتجاوز تركيز الصوديوم فيها 100 ملغ/لتر، ناصحاً من يستخدمون المياه

الجوفية، خاصة في المزارع، بالاعتماد على الفلاتر أو المياه
المعبأة للشرب حفاظاً على صحتهم.