



+



+



+



+



ELECTROLYTES

ជាតិអេឡិចត្រូលីត(ជាតិវ៉ែ)

Electrolytes are essential nutrients that are responsible for many different functions in your body including brain, nerve, and muscle function. Maintaining a balanced level of electrolytes is necessary for your health and well-being. Electrolyte imbalance can cause many different symptoms that can sometimes be serious, such as dizziness, fatigue, muscle spasms, anxiety, etc.

អេឡិចត្រូលីតគឺជាអាហារចិញ្ចឹមរាងកាយដែលមានគុណភាពសំខាន់ៗជាច្រើន ដូចជាការទ្រទ្រង់មុខងារខួរក្បាល សរសៃប្រសាទ និងសាច់ដុំ ជាដើម។ ការរក្សាលំនឹងជាតិអេឡិចត្រូលីតក្នុងខ្លួនគឺចាំបាច់សំរាប់សុខភាព និងរាងកាយ។ ការបាត់លំនឹងជាតិអេឡិចត្រូលីតអាចធ្វើអោយមានរោគសញ្ញាមួយចំនួនដូចជា ការវិលមុខ អស់កម្លាំង រមួលក្រពើ ការថប់អារម្មណ៍(ភ័យខ្លាច)។ល។

The Roles of Electrolytes គុណភាពអេឡិចត្រូលីតនីមួយៗ

<p>11</p> <p>Na</p> <p>Sodium 22.98976928</p>	<p>Helps maintain fluid balance, needed for muscle contractions, necessary for heart function, and helps with nerve signaling.</p> <p>ជួយរក្សាលំនឹងជាតិទឹកក្នុងខ្លួន ជួយក្នុងការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ និងជួយមុខងារសរសៃប្រសាទ។</p>
<p>19</p> <p>K</p> <p>Potassium 39.0983</p>	<p>Keeps blood pressure levels stable, regulates heart contractions, and helps with muscle functions.</p> <p>រក្សាលំនឹងសម្ពាធឈាម គ្រប់គ្រងការកន្ត្រាក់បេះដូង និងជួយមុខងារសាច់ដុំ។</p>
<p>12</p> <p>Mg</p> <p>Magnesium 24.305</p>	<p>Needed for heart, brain, and nerve functions, muscle and bone-building and strength, reducing anxiety, digestion, keeping a stable protein-fluid balance, and regulating blood pressure.</p> <p>ទ្រទ្រង់មុខងារបេះដូង ខួរក្បាល និងសរសៃប្រសាទ ទ្រទ្រង់សាច់ដុំនិងឆ្អឹង ទ្រទ្រង់ប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ រក្សាលំនឹងជាតិប្រូតេអ៊ីននិងទឹក និងគ្រប់គ្រងសម្ពាធឈាម។</p>
<p>20</p> <p>Ca</p> <p>Calcium 40.078</p>	<p>Helps with muscle contractions, nerve signaling, blood clotting, cell division, and forming/maintaining bone and teeth.</p> <p>ជួយក្នុងការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ រក្សាមុខងារសរសៃប្រសាទ ជួយក្នុងការកកឈាម ការបែងចែកកោសិកា និងជួយក្នុងការបង្កើតនិងទ្រទ្រង់ឆ្អឹងនិងឆ្មេញ។</p>
<p>17</p> <p>Cl</p> <p>Chlorine 35.45</p>	<p>Helps maintain fluid balance, helps maintain proper blood pH, and needed to make stomach acid.</p> <p>ជួយរក្សាលំនឹងជាតិទឹកក្នុងខ្លួន រក្សាលំនឹង pH ក្នុងឈាម និងជាសមាសធាតុបង្កើតអាស៊ីតក្រពះ។</p>



Phosphate

Helps maintain fluid balance, needed for muscle contractions, necessary for heart function, and helps with nerve signaling.
ជួយរក្សាលំនឹងជាតិទឹក ជួយក្នុងការកន្ត្រាក់សាច់ដុំ និងជួយមុខងារសរសៃប្រសាទ។



Bicarbonate

Keeps blood pressure levels stable, regulates heart contractions, and helps with muscle functions.
រក្សាលំនឹងសម្ពាធឈាម គ្រប់គ្រងការកន្ត្រាក់បេះដូង និងជួយមុខងារសាច់ដុំ។

Signs of Electrolyte Imbalance — How can you tell?

សញ្ញានៃអតុល្យភាពអេឡិចត្រូលីត



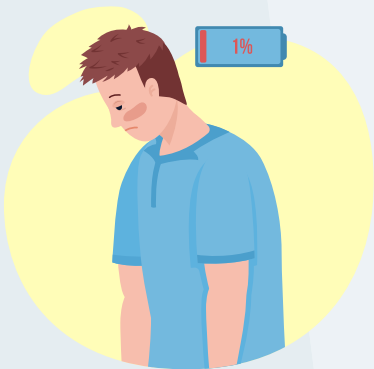
Changes in heartbeat
ប្រែប្រួលចង្វាក់បេះដូង



Digestive issues
មានបញ្ហាក្នុងការរំលាយអាហារ



Anxiety and Insomnia
មានការថប់អារម្មណ៍ និងគេងមិនលក់



Fatigue
អស់កម្លាំង



Brain-fog, Confusion, Dizziness, and Irritability

ខួរក្បាលមិនស្រឡះមិនវាងវៃ មានអារម្មណ៍ រង្វេងច្របូកច្របល់ វិលមុខឆឹងគោង និង ឆាប់មួរម៉ៅ



Muscle spasms
រមួលក្រពើនិងឈឺសាច់ដុំ

Symptoms of Electrolyte Imbalance

រោគសញ្ញានៃការបាត់លំនឹងជាតិអេឡិចត្រូលីត

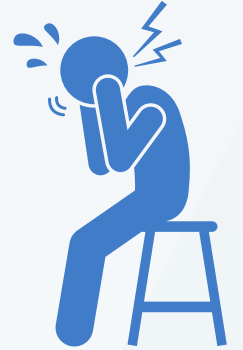


Dizziness, in more serious cases, seizures or a coma.

ពេលដែលកំរិតសូដ្យូមធ្លាក់ចុះឬកើនឡើងលឿនពេក យើងអាចមានអារម្មណ៍វិលមុខនិងអស់កម្លាំង។ ក្នុងករណីធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកអាចប្រកាច់ ឬសន្លប់។

Irritability and Confusion - Electrolyte imbalances may affect your mental wellbeing and may lead to irritability, mood swings, confusion, and delirium.

ការប៉ះពាល់អារម្មណ៍៖ ជាទូទៅការបាត់លំនឹងជាតិអេឡិចត្រូលីតអាចធ្វើអោយយើងម្តៅនិងឆេវឆាវ មានអារម្មណ៍ប្រែប្រួល រង្វង និងភ្លេចភ្លាំង។



Electrolyte imbalance may disrupt the feeling of calmness and balance and may lead to anxiety.

ការបាត់លំនឹងជាតិអេឡិចត្រូលីតអាចមានការប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវចិត្ត និងធ្វើអោយយើងបាត់បង់ភាពស្ងៀមស្ងប់។ កំរិតម៉ាញ៉េស្យូមទាបអាចធ្វើអោយកើតជំងឺចប់អារម្មណ៍ភ័យខ្លាច។

Headaches and migraines associated with low levels of magnesium.

ឈឺក្បាលពាក់ព័ន្ធនឹងការខ្វះជាតិម៉ាញ៉េស្យូម។



Trouble Sleeping - Electrolyte imbalances may also lead to anxiety, fast heartbeat, night sweats, pains, and muscle spasms, which all interfere with your sleep and overall energy levels.

ការបាត់លំនឹងជាតិអេឡិចត្រូលីតអាចបណ្តាលអោយចប់អារម្មណ៍ បេះដូងដើរញាប់ បែកញើស ពេលយប់ ចុកសាច់ដុំនិងរមួលក្រពើ ដែលទាំងអស់នោះអាចធ្វើអោយយើងគេងមិនលក់។

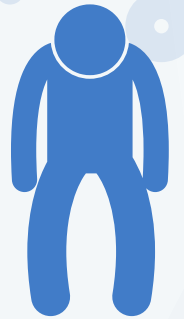


Muscle Spasms, weakness, cramps, and pain.

ពេលយើងបាត់បង់ជាតិប៉ូតាស្យូម កាល់ស្យូម និងម៉ាញ៉េស្យូម យើងអាច រមួលក្រពើ មានអារម្មណ៍ខ្សោយសាច់ដុំ និងឈឺសាច់ដុំ។

Fatigue - Low potassium levels may affect your body's storage of glycogen, which is an energy source for your muscles.

ពេលដែលជាតិប៉ូតាស្យូមឬម៉ាញ៉េស្យូមធ្លាក់ចុះ អ្នកអាចអស់កម្លាំង។ កំរិតម៉ាញ៉េស្យូមទាប អាចមានការប៉ះពាល់ដល់ការផ្ទុកគ្លីកូហ្សែនក្នុងរាងកាយ ដែលជាសារធាតុមួយដែលផ្តល់ កម្លាំងដល់សាច់ដុំយើង។



Rapid heart rhythms and palpitations, as well as tingling and numbness.

បេះដូងដើរញាប់បុកទ្រូង៖ ការឡើងជាតិប៉ូតាស្យូមអាចប៉ះពាល់ទំនាក់ទំនងរវាង សរសៃប្រសាទនិងសាច់ដុំបេះដូង ធ្វើអោយបេះដូងដើរញាប់ ហើយធ្វើអោយយើងមាន អារម្មណ៍ស្លឹកដើមទ្រូង។

Hypotension - High magnesium may cause low blood pressure and vice versa.

លើសឈាមនិងធ្លាក់សម្ពាធឈាម៖ កំរិតម៉ាញ៉េស្យូមខ្ពស់ពេកអាចធ្វើអោយ សម្ពាធឈាមធ្លាក់ចុះ ផ្ទុយទៅវិញបើកំរិតទៀបពេកអាចធ្វើអោយសម្ពាធឈាមឡើង។



Digestion Problems:

- Diarrhea (Electrolytes too high)
- Constipation (Electrolytes too low)
- Cramping
- Nausea and vomiting

បញ្ហាប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ៖

- រាគ (លើសអេឡិចត្រូលីត)
- ទល់លាមក (ខ្វះអេឡិចត្រូលីត)
- ចុកនិងរមួលពោះ
- អារម្មណ៍ចង្កោរ

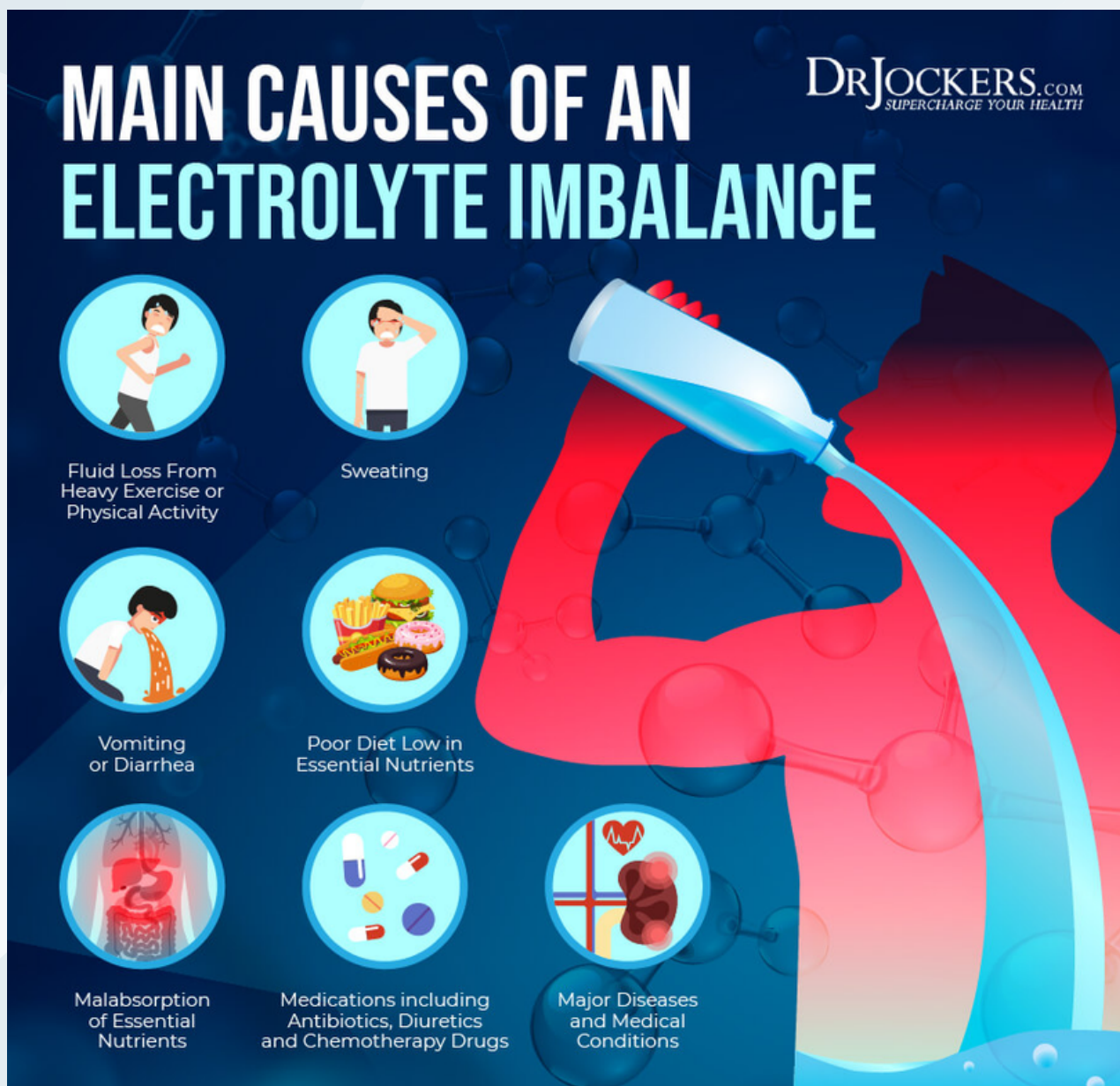
Thirst or no thirst

ស្រេកទឹកឬមិនស្រេកសោះ



Common Causes of Electrolyte Imbalance

កត្តាដែលធ្វើអោយបាត់លំនឹងអេឡិចត្រូលីត



- Fluid loss through sweat from heavy exercise or physical activity

ការបាត់បង់ទឹកច្រើនពេកតាមញើសពេលហាត់ប្រាណលើសកំរិត

- Vomiting or diarrhea

ក្អកឬរាគ

- Poor diet low in essential nutrients

របបអាហារដែលពុំសូវមានសារធាតុចិញ្ចឹម

- Ketogenic diet without proper professional advice

របបអាហារកេតូដោយមិនពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញ

- Malabsorption

មានវិបត្តិស្រូបជីវជាតិ

- Medications, including antibiotics, diuretics, and chemotherapy drugs

ថ្នាំផ្សះ ថ្នាំបញ្ចុះទឹកនោម និងថ្នាំគីមីព្យាបាលមហារីក។ល។

Other Potential Causes of Electrolyte Imbalance

កត្តាមួយចំនួនទៀត

- Hormonal imbalance
អគុណភាពអរម៉ូន
- Alcoholism
ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង
- Cirrhosis
ក្រិនថ្លើម
- Kidney diseases
ជំងឺតំរងនោម
- Diabetes
ជំងឺទឹកនោមផ្អែម
- Eating disorders
ភាពមិនប្រក្រតីក្នុងការញ៉ាំ
- Heart failure
ជំងឺខ្សោយបេះដូង
- Severe burns
រលាកស្បែកកំរិតធ្ងន់
- Some forms of cancer
ប្រភេទមហារីកមួយចំនួន

How To Avoid Electrolyte Imbalance

វិធីបង្ការការខូះអេឡិចត្រូលីត

DRJOCKERS.COM
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

HOW TO AVOID AN ELECTROLYTE IMBALANCE

- Use High Quality Salts
- Optimize Hydration
- Consume Trace Mineral Rich Foods
- Reduce Stress Levels
- Check With Your Doctor on Your Medications
- Be Careful About Excessive Activity and Sweating
- Make an At Home Electrolyte Solution
- Use an Advanced Electrolyte Formula

The infographic features a central image of a person's silhouette drinking water, surrounded by eight circular icons representing different tips. The background is a gradient of blue and green.

Call emergency services if you are experiencing any of the following:
បើអ្នកមានរោគសញ្ញាដូចខាងក្រោម សូមប្រញាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យជាបន្ទាន់៖

- Severe muscle weakness
ខ្សោយសាច់ដុំខ្លាំង
- Chest pain
ឈឺទ្រូង
- Confusion or sudden change in behavior
មានអារម្មណ៍រង្វេងច្របូកច្របល់
- Rapid or irregular heartbeat
បេះដូងដើរញាប់ពេកឬខុសចង្វាក់
- Seizures
ប្រកាច់កន្ត្រាក់



បើលោកអ្នកមានចំងល់
អាចទាក់ទងមកតាមលេខតេឡេក្រាម៖
+855 85 990 988
+855 99 990 988
+855 11 990 988