

理解问答

【适合年级】高华（高年级）

【新闻】本地胆结石患者呈年轻化趋势 食物调理可改善情况

<https://www.8world.com/singapore/gallstone-2052626>

本地的胆结石患者呈年轻化趋势，有数据显示本地 10%到 15%的人口有胆结石，不过并不是所有人都需要接受治疗。通过一些食物调理，也会让情况有所改善。

胆囊里的胆汁帮助分解食物脂肪。成分包括胆固醇、水、胆盐和胆红素等。它们一旦不平衡，胆汁会变浓稠进而硬化成结石。不平衡的成因虽无法确定，但已知的高风险因素包括高胆固醇，地中海贫血症、年过 40 经常腹胀气的女性。

外科顾问医生黄庆丰说：“最近几年我们看的病人有年轻化的趋向，在 20、30 岁就有胆囊结石的问题，这些应该跟他们的饮食有关系。”

胆囊结石通常没有症状，做超声波检查才会知道。医生说没有症状通常无需治疗。可在生活和饮食上做调整。

营养师郑子豪表示：“必须控制自己的饮食，减少胆固醇、减少油脂类的摄取，也必须少糖而且增加多一点可溶性纤维。”

可溶性纤维主要存在于口感较软嫩，加热后变黏稠的五谷类、豆类，常见的包括燕麦、羊角豆，茄子等。茄子低脂、高纤维适合患者治疗期摄取。不过茄子有很多孔隙和水分，加热后水分蒸发，油就会进入。厨师建议把茄子蒸软再煎，就不会吸太多油。

茄子本身富含矿物质、维他命，还有很多的可溶性纤维。可溶性纤维可以帮助胆囊排出胆汁，减少胆汁在胆囊里的浓度，进而降低结晶和结石的风险。

营养师也建议胆结石患者减少糖分摄取，过多糖分也会造成胆固醇积累。医生说胆结石最常见的症状是腹胀和肚子右上方痛，有时疼痛会穿透到背和右肩。通常会 9 9 在吃了食物 15 分钟或半小时后，有时会延续一两个小时。油腻食物会加重疼痛。很多人会误认为这是胃疼。

黄庆丰表示：“其实它跟所谓的胃痛不同。如果是吃饭之前的痛通常是胃痛，如果在吃饭过后，这个痛通常是胆囊结石的痛。”

医生提醒，如果胆结石导致疼痛却不治疗，可能会阻塞胆囊出口，引起发炎。若结石掉入胆管，导致胆液倒流，引发黄疸，排便呈白色，排尿很黑，需马上治疗。如果胆囊发炎，失去收缩的功能，就需要进行微创手术切除。

问题 1：什么原因导致胆结石？（重整）

参考 答案	胆囊里的胆汁帮助分解食物脂肪。成分包括胆固醇、水、胆盐和胆红素等。它们一旦不平衡，胆汁会变浓稠进而硬化成结石。不平衡的成因虽无法确定，但已知的高风险因素
----------	--

	包括高胆固醇，地中海贫血症、年过 40 经常腹胀气的女性。一些不健康的生活方式和饮食也会导致胆结石。
答题指引	*找到和胆结石成因有关的信息，并整合到一起。

问题 2：胃痛和胆结石引发的痛有什么区别？（重整）

参考答案	如果是吃饭之前的痛通常是胃痛。如果腹胀和肚子右上方痛，有时疼痛会穿透到背和右肩。油腻食物会加重疼痛，通常会在吃了食物 15 分钟或半小时后，有时会延续一两个小时。这种痛通常是胆结石引发的痛。
答题指引	*审题要仔细，找出胃疼的特点和由胆结石引发的痛的特点，分别列举出来。

问题 3：解释下面两个句子在文中的含义。（解释）

(A) 本地的胆结石患者呈年轻化趋势

(B) 茄子低脂、高纤维适合患者治疗期摄取。

参考答案	(A) 本地的胆结石患者越来越多年轻人。 (B) 茄子低脂、高纤维适合胆结石患者在治疗期吃。
答题指引	*在解释句子在文中的含义时，重点词语要解释出来。“呈年轻化趋势” “摄取”。

问题 4：为了减少自己患胆结石的机率，我们应该在饮食方面注意什么？（创意）

参考答案	一、减少胆固醇、减少油脂类的摄取，也必须少糖而且增加多一点可溶性纤维。比如燕麦、羊角豆，茄子等。茄子低脂、高纤维适合患者治疗期摄取。如果是吃茄子，最好把茄子蒸软再煎，就不会吸太多油。 二、减少糖分摄取，过多糖分也会造成胆固醇积累。比如少喝各种高糖饮料，比如泡泡茶，可乐等。也减少一些碳水化合物的食物，多吃五谷杂粮。
答题指引	*能够根据文章内容提取相关的信息，结合题目作答。