



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Боль в груди у женщин, которым не поставлен диагноз «рак молочной железы»

Эта информация поможет вам узнать причины появления болей в груди и способы их облегчения. Она предназначена для женщин, у которых не был диагностирован рак молочной железы.

## О боли в груди

Более половины всех женщин в какие-то моменты испытывают боли в груди. Боль в груди может быть вызвана различными, перечисленными ниже причинами.

- **Менструальный цикл (менструация).** Некоторые женщины жалуются на болевые ощущения, набухание молочных желез или дискомфорт в течение недели до начала менструации.
- **Рацион питания.** Продукты с содержанием кофеина (такие как кофе, кола и шоколад) могут вызывать

дискомфорт в груди или усиливать боль.

- **Ношение неподходящего бюстгальтера.** Это одна из самых распространенных причин появления боли в груди. Бюстгальтеры могут уже не подходить вам, если вы сбросили или набрали вес. Если ваш бюстгальтер старый, возможно он растянулся и не дает нужной поддержки.
- **Крупные, тяжелые груди или груди с кистозными (комковатыми) изменениями.**
- **Новые или интенсивные физические упражнения.** Часто к таким упражнениям относятся бег, упражнения для верхней части туловища и поднятие тяжестей.

Наличие боли в груди не означает, что у вас рак молочной железы. Боль в груди не является распространенным симптомом рака молочной железы. Однако следует обратиться к медицинскому сотруднику, если вы заметили:

- боль с левой стороны грудной клетки;
- изменение размера или формы груди(-ей);
- втяжение (текстура апельсиновой корки) на коже груди;
- сыпь на груди или вокруг соска(-ов);

- уплотнение ткани или шарик в груди;
- шарик или припухлость в подмышечной впадине;
- боль в подмышечной(-ых) впадине(-ах) или груди, возникающая не в период 1–2 недель до менструации;
- выделения (жидкость) из соска(-ов);
- изменение внешнего вида соска(-ов).

## Способы избавления от боли в груди

Боль в груди может вызывать беспокойство. Кроме того, она может ухудшать ваш сон или мешать вести привычный образ жизни. Если вас беспокоит боль в груди, поговорите с вашим медицинским сотрудником. Вам могут посоветовать способы избавления от этих симптомов. Также можно воспользоваться некоторыми из перечисленных ниже рекомендаций.

- **Ведите дневник боли.** Он поможет вам отслеживать болевые ощущения. С его помощью вы сможете объяснить своему медицинскому сотруднику, что именно вы ощущали в тот или иной момент времени. Это позволит сотруднику и лучше понять ваши болевые ощущения. Медсестра/медбрать обсудят с вами этот момент.
- **Воспользуйтесь услугами профессионала при**

**покупке бюстгалтера. Так вы будете уверены в том, что ваши бюстгальтеры подходящего размера и полностью поддерживают грудь.**

- **Выясните, какая именно часть груди болит.** Иногда боль в груди может быть вызвана косточками бюстгалтера. Чтобы не покупать новый бюстгальтер, можно временно вынуть косточки. Для этого подрежьте шов и вытяните проволоку. Вы сможете вставить косточки на место позднее.
- **Спите в бюстгальтере.** Это поможет облегчить боль, вызванную весом вашей груди.
- **Принимайте безрецептурные (продаваемые без рецепта) противовоспалительные средства, такие как ibuprofen (Advil®, Motrin®).** Перед приемом любых лекарств всегда консультируйтесь со своим медицинским сотрудником.
- **Поддерживайте нормальный вес.** Часто у женщин грудь первой реагирует на сброс или набор веса. Поддержание нормального веса наилучшим образом влияет на общее состояние здоровья и состояние груди.
- **Получайте физическую нагрузку.** Выполняйте аэробные упражнения. Это упражнения, которые ускоряют сердечный ритм, например ходьба. Они

помогут уменьшить боль, снять стресс и улучшить общее самочувствие. Прежде чем начинать выполнять любой новый комплекс физических упражнений, проконсультируйтесь со своим врачом.

- Попробуйте выполнить упражнения для расслабления. К ним относятся медитация, йога, дыхательная гимнастика, теплый душ или легкая растяжка.

## Дополнительные ресурсы

Центр MSK располагает множеством различных вспомогательных служб. Обсудите со своей медицинской бригадой, какой вариант вам подойдет. При необходимости вам дадут направление.

**Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)**

646-888-5076

Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) помогает женщинам, которых беспокоят проблемы сексуального здоровья. Для получения дополнительной информации и для записи на прием позвоните по указанному выше номеру телефона.

**Служба интегративной медицины и здоровья**

**646-449-1010**

[www.msk.org/integrativemedicine](http://www.msk.org/integrativemedicine)

**Служба интегративной медицины и здоровья**

предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия сознания и тела, танцевальная и двигательная терапия, йога и тактильная терапия.

**Физические упражнения для предотвращения рака молочной железы** ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-prevent-breast](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/exercise-prevent-breast))

Этот образовательный материал поможет вам понять, как физическая нагрузка способствует снижению риска развития рака молочной железы.

**Здоровое питание снижает риск развития рака молочной железы** ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/healthy-eating-reduce-your-risk-breast](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/healthy-eating-reduce-your-risk-breast))

Этот образовательный материал поможет вам понять, как соблюдение принципов здорового питания способствует снижению риска развития рака молочной железы.

**Ресурсы, рекомендации об одежде и другая поддержка после операции на молочной железе**

([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery))

Этот образовательный материал представляет информацию о магазинах, в которых представлен широкий ассортимент бюстгальтеров и услуги по их индивидуальному подбору. Магазины работают онлайн и в Нью-Йорке, Лонг-Айленде, Нью-Джерси и Коннектикуте. Некоторые из этих сведений могут быть полезны людям, у которых не был диагностирован рак молочной железы или не проводилась операция по реконструкции молочной железы.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

Breast Pain in Women Who Do Not Have a Diagnosis of Breast Cancer - Last updated on October 7, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center