



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 бюстгалтера.** Это одна из самых распространенных причин появления боли в груди. Бюстгалтеры могут уже не подходить вам, если вы сбросили или набрали вес. Если ваш бюстгалтер 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 беспокойность.

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/медбрат 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 бюстгальтера. 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. Эти упражнения, например ходьба, ускоряют сердцебиение. 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 (Integrative Medicine Service)

646-449-1010

www.msk.org/integrativemedicine

Служба интегративной медицины предлагает пациентам различные услуги в дополнение к традиционному медицинскому уходу. Сюда входит музыкальная терапия, терапия души/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)

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)

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

Ресурсы, одежда и поддержка после операции по реконструкции молочной железы

(www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-reconstruction)

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.

Breast Pain in Women Who Do Not Have a Diagnosis of Breast Cancer - Last updated on March 12, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center