



患者及照护者教育

# 未确诊乳腺癌女性的乳房疼痛症状

本信息介绍了乳房疼痛的常见原因和应对方法，对未确诊乳腺癌的女性而言意义重大。

## 关于乳房疼痛

半数以上的女性在一生中都出现过乳房疼痛。乳房疼痛可由许多因素引起，如：

- **您的月经周期（月经）。** 有些人在月经来潮前一周会感到乳房疼痛、肿胀或不适。
- **您的饮食。** 咖啡因（如咖啡、可乐和巧乐力）可能导致或加重乳房不适。
- **穿戴的胸罩不合身。** 这是导致乳房疼痛最常见的原因之一。如果您的体重减轻或增加，原来的胸罩可能会变得不合身。如果您的胸罩已经穿旧，则其可能被过度拉伸，从而失去支撑力。
- **乳房过大、过重或有囊肿（肿块）。**
- **进行新运动或剧烈运动。** 常见的例子包括跑步、上肢锻炼和举重。

乳房疼痛并不意味着您患有乳腺癌。乳房疼痛并非乳腺癌的常见征兆。但如果出现以下情况，最好还是联系您的医疗保健提供

者：

- 胸部左侧疼痛。
- 发现乳房的大小或形状发生变化。
- 乳房皮肤上有凹陷（橘皮样纹理）。
- 乳房或乳头周围出现皮疹。
- 发现乳房组织增厚或出现肿块。
- 感觉腋下有肿块或肿胀。
- 感觉腋下或乳房疼痛，且时间点并非在经前 1 到 2 周。
- 乳头有任何分泌物（液体）渗出。
- 发现乳头外观发生变化。

## 乳房疼痛的应对方法

乳房疼痛可能会让您感到非常担忧，还会让您难以入睡或难以进行日常活动。如果您感到乳房疼痛，最好咨询您的医疗保健提供者。他们可以提出建议帮助您应对。您也可以尝试以下列出的一些方法。

- **记录疼痛日记。** 这可以帮助您记录自己的疼痛情况。您可以利用该日记告知医疗保健提供者您的确切感受。这将有助于他们更好地理解您的疼痛情况。您的护士将与您讨论该问题。
- **穿戴专业合身的胸罩。** 这有助于确保胸罩尺码合适，并能充分支撑乳房。
- **找到乳房疼痛的部位。** 有时，疼痛可能是由胸罩的钢圈引起。

您不用先急着购买新胸罩，可以尝试取出钢圈后穿戴一小段时间。如需取出钢圈，请打开接缝处，将钢圈拉出。钢圈取出后可以重新装回。

- 穿着胸罩睡觉。这有助于缓解乳房重量造成的疼痛。
- 服用非处方 (OTC) 抗炎药，如布洛芬 (Advil®、Motrin®)。在服用任何药物之前，请务必咨询您的医疗保健提供者。
- 保持健康体重 女性体重增加或减少时，乳房往往是第一个发生重量变化的部位。保持健康体重最有利于您的整体健康和乳房健康。
- 运动。试着做有氧运动。有氧运动指可以使您心跳加快的运动，如步行等。此类运动有助于缓解疼痛、调节压力并提高整体健康水平。在开始执行任何锻炼计划之前，请与您的医生进行讨论。
- 尝试放松的技巧。例如，您可以尝试冥想、瑜伽、专注呼吸练习、热水淋浴或轻柔的伸展运动。

## 其他资源

MSK 提供多种不同的支持服务。请与您的医疗团队讨论哪些服务最适合您。如有需要，他们也可以为您提供转诊服务。

### 女性性医学和女性健康项目

646-888-5076

女性性医学和女性健康项目旨在帮助面临性健康挑战的女性。如需了解更多信息或进行预约，请拨打上面的电话。

## 综合医学与健康服务

646-449-1010

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

综合医学与健康服务为患者提供许多服务来补充传统医疗，包括音乐疗法、心身疗法、舞蹈和运动疗法、瑜伽和触摸疗法。

*Exercise to Prevent Breast Cancer* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercise-prevent-breast](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/exercise-prevent-breast))

该教育资源介绍了运动如何降低患乳腺癌的风险。

*降低乳腺癌风险的健康饮食* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/healthy-eating-reduce-your-risk-breast](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/healthy-eating-reduce-your-risk-breast))

该教育资源介绍了如何通过健康饮食来降低患乳腺癌的风险。

*乳房手术后的资源、穿衣和支持事项* ([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/resources-clothing-support-breast-surgery))

该教育资源介绍了出售种类繁多的胸罩并提供定制胸罩试穿服务的商店。这类商店位于纽约市、长岛、新泽西州和康涅狄格州。该信息中的某些内容对未确诊乳腺癌或未接受乳房重建手术的人会很有帮助。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。医疗团队成员将在周一至周五上午 9:00 至下午 5:00 给与回复。如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。随时有值班医生或护士为您提供帮助。如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

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

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利