

乳房下垂是由多种因素引起的，包括年龄、重力、怀孕和哺乳期、遗传、体重变化和胸罩支撑不足。

随着年龄的增长，皮肤和组织的弹性减弱，导致乳房下垂。重力还会不断拉扯乳房，进一步加速下垂过程。在怀孕和哺乳期间，可能会发生乳房脂肪组织流失、乳腺增大等生理变化，导致乳房下垂、下垂。

乳房下垂疼痛通常不是由乳房本身引起的。然而，在某些情况下，剧烈运动或穿着不合身的内衣等因素可能会导致乳房周围不适或疼痛。

此外，在极少数情况下，乳房下垂可能与其他健康问题有关，例如感染或肌肉和韧带损伤。如果您经历持续或严重的乳房疼痛，请立即就医并咨询您的医生。您的医生可以提供全面的评估和诊断，并提供适当的治疗建议。

同时，保持健康的生活方式，包括正确穿着合适的内衣、均衡饮食、定期锻炼以及避免过度运动，也有助于减少乳房下垂和相关不适。