

Mastopathie

Goedaardige aandoening van de borst

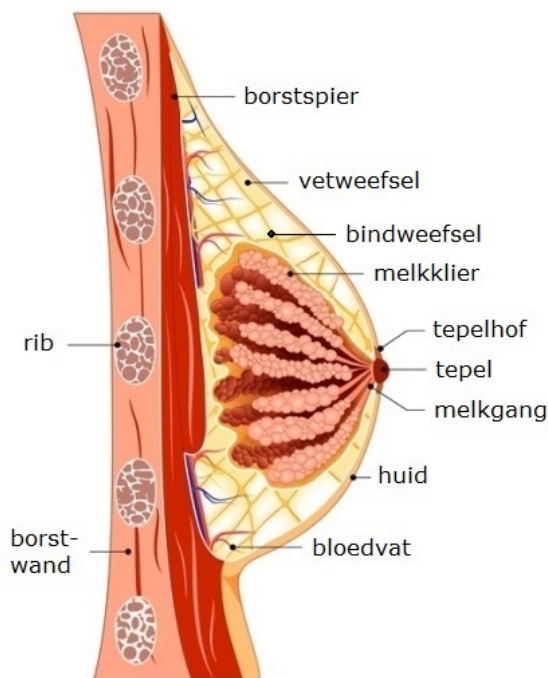
Algemeen

Uw arts heeft bij u de diagnose mastopathie gesteld. Mastopathie is een verzamelnaam van goedaardige aandoeningen waarbij er sprake is van goedaardige knobbels of andere onregelmatigheden in de borst en/of (erger) pijn in de borst. Mastopathie is niet gevaarlijk voor de gezondheid, maar u kunt er wel veel last van hebben. In deze folder leest u meer over mastopathie en de behandelmogelijkheden.

De borst

De borst is hoofdzakelijk opgebouwd uit:

- melkklieren;
- melkgangen, die de melkklieren en de tepel met elkaar verbinden;
- vet- en bindweefsel dat de melkklieren en de melkgangen omringt;
- bloedvaten;
- lymfvaten.



Afbeelding: zij-aanzicht van de borst

Mastopathie kan in één borst of in beide borsten voorkomen. Zeker tien procent van de vrouwen heeft last van mastopathie.

Pijn

Pijn speelt vaak een grote rol in het leven van vrouwen met mastopathie. Bewegen en aanraken (sporten, traplopen, vrijen, kinderen knuffelen, op de buik liggen) is vaak erg pijnlijk. Maar ook bij stilzitten kunnen de borsten pijnlijk zijn.

Vormen van mastopathie

Er zijn twee vormen van mastopathie:

- Cyclische mastopathie
- Niet-cyclische mastopathie

Cyclische mastopathie

Deze vorm van mastopathie houdt verband met de menstruatiecyclus. Zo'n drie tot zeven dagen vóór de menstruatie (als de menstruatie op gang komt) hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms stekende pijn in de borsten. De borstklieren zwellen op door de werking van de vrouwelijke geslachtshormonen. Meestal is de pijn niet precies aan te wijzen. Wel voelen veel vrouwen knobbeltjes in hun borsten.

Niet-cyclische mastopathie

Deze vorm komt minder vaak voor. Er is geen vast patroon in te ontdekken en er is geen verband met de menstruatiecyclus. De pijn zit vaak op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp of knagend. Deze vorm komt vaker voor bij vrouwen boven de 40 jaar. Tijdens de overgang (de periode rond de laatste menstruatie) nemen de klachten vaak af. Na de overgang kunnen de klachten weer terugkomen.

Angst voor kanker

Mastopathie is geen kanker. Het is een goedaardige aandoening. De angst dat het kanker zou kunnen zijn, komt bij veel vrouwen met mastopathie voor. Veel vrouwen schrikken als ze een (nieuwe) knobbel in de borst voelen. Bij de meest voorkomende vormen van mastopathie is er géén verhoogde kans op borstkanker. Wel kan iemand mastopathie hebben en daarnaast, net als elke andere vrouw, borstkanker krijgen.

Mogelijke behandelingen

De oorzaak van mastopathie is niet bekend. De arts kan de oorzaak dus niet behandelen. Wel kan er veel gedaan worden om uw klachten te verminderen.

Goede beha

Steun uw borsten door het dragen van een goed sluitende (sport)beha zonder beugels en met brede schouderbanden.

Warmte/kou

Sommige vrouwen ervaren verlichting van de klachten door warmte, bijvoorbeeld door een warme douche te nemen en warme kleding te dragen. Warme kompressen kunnen verlichting van de klachten geven. Sommige vrouwen vinden kou juist aangenaam. Het

gebruik van een coldpack kan dan voor (tijdelijke) verlichting zorgen.

Voeding

Bij sommige vrouwen helpt het om minder koffie, thee, cola en wijn te drinken en minder kaas en chocolade te eten. Ook lijkt er een verband te bestaan tussen een tekort aan onverzadigde vetzuren en het ontstaan van mastopathie. U kunt zorgen voor meer onverzadigde vetzuren in de voeding door uw brood te besmeren met dieetmargarine of dieethalvarine en te bakken in vloeibaar bak- en braadvet of olie. Het duurt ongeveer drie maanden voordat u effect kunt verwachten van het stoppen met deze producten.

Teunisbloemolie

Teunisbloemolie (primrose oil) is een plantenolie die verkregen is uit de zaden van de teunisbloem. U kunt het kopen bij de drogisterij of reformzaak. Dit middel zorgt bij 40 procent van de vrouwen met mastopathie voor verlichting van de klachten. Het duurt ongeveer drie maanden voordat u effect kunt verwachten.

GLA-EPA

GLA-EPA is een combinatie van teunisbloemolie en visolie. Neem twee keer per dag twee capsules in tijdens een maaltijd. Het duurt drie à vier maanden voordat u effect kunt verwachten.

Paracetamol

Paracetamol kan goed helpen bij pijnklachten. Neem drie keer per dag een tablet van 500 mg. Als u veel pijn heeft, neemt u om de zes uur twee tabletten van 500 mg.

Behandeling met hormonen

Sommige vrouwen ervaren verlichting van de klachten als ze de anticonceptiepil gaan gebruiken. Anderen hebben juist minder klachten als ze stoppen met de pil. Soms geeft verandering van pil verlichting van klachten.

Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Gezien de mogelijke bijwerkingen wordt deze behandeling meestal pas toegepast als andere behandelingen niet voldoende helpen.

Vragen

Heeft u vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 99 88.

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.