



Mastopathie

Pijnlijke borsten

Wat is mastopathie?

In het Grieks betekent **mastos** borst en **pathos** aandoening. Mastopathie is een verzamelnaam voor allerlei goedaardige klachten in het klierweefsel van de borsten. Ongeveer één op de tien vrouwen heeft wel eens last van mastopathie in één of beide borsten. In deze folder leest u meer over mastopathie en de mogelijke behandelingen.

Symptomen mastopathie

- pijnklachten (mastodynie): veel vrouwen hebben pijnlijke borsten die regelmatig gespannen aanvoelen en geen aanraking kunnen verdragen. Bij mastopathie kunt u een enkele of meerdere knobbels, stengetjes of schijfjes voelen. Pijnklachten kunnen ook aanwezig zijn in de richting van de oksel;
- tepelvocht: spontaan vochtverlies uit een of beide tepels (wisselende kleur: helder/wittig/gelig of groen);
- knobbels: bindweefselknobbels (fibroadenomen); hierover hebben we een aparte folder met meer informatie;
- cysten(cysteuze mastopathie): een cyste is een met vocht gevulde holte. Deze kan bijvoorbeeld ontstaan door een verstopping van een uitvoergangetje van de melkklier. Vooral als er spanning op staat is een cyste goed voelbaar als een ronde stevige, gladde, beweeglijke en soms pijnlijke knobbel. Er kunnen meerdere cysten in een borst ontstaan. Een cyste kan in korte tijd ontstaan, spontaan groeien, maar ook spontaan weer kleiner worden. De radioloog kan een pijnlijke cyste eventueel lokaliseren met een echografie en leegzuigen.

Mastopathie is geen kanker. Het is een **goedaardige aandoening** in het klierweefsel van de borsten. Vrouwen met mastopathie hebben geen verhoogde kans op borstkanker.

Oorzaken van mastopathie

Waardoor mastopathie wordt veroorzaakt, is niet altijd even duidelijk. Hormonen spelen in ieder geval een grote rol. Mastopathie zien we meestal tussen het 35^e en 50^e levensjaar.

Twee vormen van mastopathie

Cyclische mastopathie

Bij veel vrouwen is er een duidelijke relatie tussen de pijnklachten en de menstruatiecyclus. Zo'n 3 tot 7 dagen voor de menstruatie hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms een stekende pijn. De vrouwelijke geslachtshormonen laten dan de borstklieren iets zwellen. Over het algemeen is de pijn niet exact aan te wijzen, maar veel vrouwen voelen wel knobbeltjes in hun borsten. Na de menstruatie nemen de klachten vaak weer af.



Niet-cyclische mastopathie

Deze vorm komt minder vaak voor. Er is geen vast patroon in te ontdekken, de pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp of zeurend en straalt vaak uit naar de oksel. Deze variant komt meer voor bij vrouwen boven de 40 jaar. Tijdens de menopauze nemen de klachten vaak af, maar ze kunnen na de overgang weer terugkomen.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Helaas zijn er voor de optredende pijnklachten geen afdoende middelen voorhanden die bij iedereen werkzaam zijn. De volgende opties kunt u proberen en kijken of het resultaat oplevert:

- Een stevige goed sluitende BH (zoals sport-BH), zonder beugels en met bredere schouderbanden.
- Probeer uit te zoeken of er een relatie is met uw voeding. Sommige voedingsmiddelen bevatten substanties (onder andere tyramines en methylxanthines) die de klachten kunnen opwekken of verergeren (bijvoorbeeld: koffie, thee, cola, wijn, chocolade, kaassoorten). Deze stoffen kunnen veel invloed hebben op de biochemische reacties in het lichaam. Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u effect kunt verwachten van het stoppen met deze producten.
- Probeer een niet medicinaal middel, namelijk Teunisbloemolie (primroseoil), verkrijgbaar bij de drogist. Dit middel biedt in 40% van de gevallen verlichting. Ook hierbij duurt het ongeveer 3 maanden voordat u effect kunt verwachten. Start dosering: 2x dd 1000 mg.
- Soms helpt het slikken, stoppen of veranderen van de anticonceptiepil. Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Gezien de mogelijke bijwerkingen van deze behandeling, wordt dit pas in laatste instantie besproken.
- Bij pijnklachten mag paracetamol gebruikt worden: 3 tot 4x daags 2 tabletten van 500 mg. Helaas is de ervaring dat pijnstillers weinig effect hebben op pijnklachten bij mastopathie.

Vragen?

Wij vinden een persoonlijke benadering van uw klachten erg belangrijk. Natuurlijk kan het zijn dat u na het bezoek nog vragen heeft over het onderzoek of behandelplan. Hiervoor kunt u terecht bij uw arts, verpleegkundig specialist mammacare of gespecialiseerd verpleegkundige mammacare.

Neem bij vragen contact op met de gespecialiseerd verpleegkundige mammacare. Dat kan van maandag t/m vrijdag van 8.30 – 16.30 uur:

- Gelre Apeldoorn, tel: 055 - 844 6716
- Gelre Zutphen, tel: 0575 - 592 960