

Mastopathie

Goedaardige aandoening van de borst

U bent onderzocht op het borstcentrum van Máxima MC. Er is bij u mastopathie vastgesteld. In deze folder vindt u informatie over mastopathie.

Wat is mastopathie?

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen van het borstklierweefsel. Hierbij is meestal sprake van goedaardige knobbels of andere onregelmatigheden in de borst zoals strengetjes of schijfjes. Dit gaat vaak samen met pijnklachten van de borst. Het woord mastopathie is samengesteld uit het Griekse woord mastos (borst) en patho (aandoening of ziekte).

Mastopathie kan in beide borsten voorkomen, maar ook in één borst of slechts in een deel van de borst. Het kan op alle leeftijden ontstaan. Ongeveer 70% van de vrouwen heeft ooit in haar leven in meer of mindere mate last van mastopathie, waarbij sommige vrouwen meer aanleg hebben voor mastopathie dan andere vrouwen. Het is belangrijk om te weten dat er bij mastopathie geen sprake is van verhoogd risico op borstkanker. Behandeling is alleen nodig bij ernstige klachten en bestaat uit leefstijl en medicamenteuze adviezen.

Klachten

De meeste vrouwen met mastopathie hebben voornamelijk last van pijnlijke borsten die regelmatig gespannen aanvoelen en niet altijd aanraking verdragen. Dit wordt ook wel 'mastodynie' of 'mastalgie' genoemd. Ook bij gewoon stilzitten kunnen de borsten pijnlijk zijn of bijvoorbeeld bij slapen op de buik.

Deze pijn kan variëren van een gespannen of zeurend gevoel dat slechts een paar dagen per maand aanwezig is tot een continue hevige pijn die de kwaliteit van leven beïnvloedt. Soms komt er heldere, witte, gele of groene afscheiding uit de tepel(s). Tevens kan er sprake zijn van cysten of bindweefselknobbels. Beide problemen worden mede veroorzaakt door de invloed van hormonen op het borstklierweefsel.

Bij veel vrouwen is er een duidelijke relatie tussen de pijnklachten en de menstruatiecyclus. De pijn is het ergst vóór de menstruatie en ook eventuele knobbeltjes zijn dan het best voelbaar. Na de menstruatie nemen de klachten vaak weer af. Daarnaast komt mastodynie tijdens of na de overgang ook regelmatig voor.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Cyste (cysteuze mastopathie)

Een cyste is een holte gevuld met vocht. Dit kan bijvoorbeeld ontstaan door een verstopt uitvoergangetje van de melkklieren. Vooral als een cyste op spanning staat, kan deze voelbaar zijn als een ronde, gladde, beweeglijke en soms pijnlijke knobbel. Soms is er sprake van meerdere cysten in één borst of zijn ze in beide borsten aanwezig. Een cyste kan in korte tijd ontstaan. Hij kan groeien, maar ook spontaan kleiner worden of verdwijnen. Behandeling is niet noodzakelijk. Als een gespannen cyste erg pijnlijk is kan deze door middel van een punctie leeggezogen worden om de druk eraf te halen. Vaak vullen de cysten zich hierna echter toch weer met vocht.

Bindweefselknobbel (fibroadenoom)

Iedere borst bestaat uit bindweefsel en klierweefsel. Een bindweefselknobbel is een goedaardige afwijking die ontstaat door plaatselijke groei van dit weefsel. Een bindweefselknobbel kan langzaam groter worden. Een bindweefselknobbel drukt het omliggende weefsel opzij, maar groeit er niet in. Een bindweefselknobbel is niet altijd te voelen en geeft meestal geen (pijn)klachten, maar als deze voelbaar is voelt het doorgaans vast en glad aan. Pilgebruik kan van invloed zijn op het ontstaan en groei van fibroadenomen.

Oorzaken van mastopathie

Het is niet altijd duidelijk waardoor mastopathie wordt veroorzaakt. Wel is bekend dat (vrouwelijke) hormonen een grote rol spelen. Het klierweefsel in de borst is extra gevoelig voor veranderingen in de hormoonhuishouding.

Vormen van mastopathie**Cyclische mastopathie**

Bij veel vrouwen is er een duidelijke relatie tussen de pijnklachten en de menstruatiecyclus. De pijn is het ergst een paar dagen vóór de menstruatie. Zwellingen/ knobbeltjes zijn in die periode meestal ook het beste voelbaar. Na de menstruatie nemen de klachten vaak weer af. De ernst van de klachten kan erg verschillen van persoon tot persoon.

Niet-cyclische mastopathie

Deze vorm komt minder vaak voor. Er is geen vast patroon. De pijn komt vaker voor aan één borst en beperkt zich vaak tot een duidelijk aanwijsbare plek, is brandend, scherp of zeurend en straalt soms ook uit naar de oksel.

Onderzoek

Om uw klachten verder te onderzoeken kan een mammografie en/of echografie verricht worden. Deze onderzoeken zijn vooral bedoeld om borstkanker uit te sluiten.

Mammografie

Een mammografie is een röntgenfoto van de borsten. Doorgaans worden van beide borsten twee foto's gemaakt. Om de borsten goed te kunnen afbeelden is het nodig om deze kortdurend samen te drukken. Dit kan pijnlijk zijn.

Echografie

Hierbij worden met geluidsgolven de borsten onderzocht. Bij vrouwen onder de 30 jaar is dit de eerste keus van onderzoek.

Punctie/biopt

Soms is het nodig om cellen of weefsel te onderzoeken om de juiste diagnose te stellen. Door middel van een punctie met behulp van een dunne naald worden cellen afgenomen (cytologische punctie). Ook een cyste kan door middel van een punctie leeggezogen worden. Bij een biopsie haalt de radioloog, na verdoving van de huid, met een dikke naald kleine stukjes weefsel uit de afwijking in de borst (histologisch biopt). De cellen of het weefsel kunnen vervolgens door de patholoog onder de microscoop bekeken worden.

Angst voor kanker

Mastopathie is géén kanker en ook geen voorstadium van kanker. Het is een goedaardige aandoening maar vanwege de symptomen zijn veel vrouwen bang voor borstkanker. Er is bij mastopathie géén verhoogde kans op borstkanker, maar een patiënte met mastopathie kan, net als iedere andere vrouw, wel ooit in het leven borstkanker ontwikkelen.

Mogelijke behandelingen en tips

Hoewel er nog geen duidelijkheid is over de oorzaak van mastopathie, worden hieronder een aantal tips en mogelijke behandelingen beschreven die de klachten kunnen verminderen. Mastopathie behandelen is vaak een kwestie van meerdere dingen proberen om te kijken wat er aanslaat. Positieve effecten zijn vaak pas na 2-3 maanden merkbaar.

Kleding

- Draag een goed steunende(sport)beha, bij voorkeur zonder beugels en met brede schouderbandjes.
- Zorg voor warme kleding. Hoe kouder u het heeft, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen.

Voeding

Sommige vrouwen hebben baat bij vermindering/stoppen van inname van koffie, thee, cola, wijn, chocola en kaas. Het duurt vaak enkele maanden voordat het effect van stoppen met deze producten merkbaar wordt.

Er lijkt een verband te zijn tussen een tekort aan onverzadigde vetzuren en het ontstaan van mastopathie. Onverzadigde vetzuren zitten in producten als: noten zoals pinda's, margarine, halvarine, vloeibare bak- en braadproducten en in vette vis, zoals zalm, haring en makreel. Wellicht verminderen uw klachten als u meer onverzadigde vetzuren binnenkrijgt.

Punctie van een cyste

Een cyste die pijn veroorzaakt, kan worden leeggezogen. Dit geeft echter geen garantie dat de cyste voorgoed wegblijft. De kans bestaat dat de holte waaruit cystevocht is verwijderd zich opnieuw vult met vocht.

Afvallen

Wanneer sprake is van overgewicht, zien we regelmatig dat afvallen helpt. U kunt eventueel de hulp inschakelen van een diëtiste.

Warmte/koude

Het gespannen gevoel in de borsten kan verlicht worden door warmte, zoals een warme douche, dragen van warme kleding of het dragen van een hemd of top onder de kleding. Ook gebruik van warmte kompressen wordt soms als prettig ervaren.

Anderen vinden juist kou aangenaam, gebruik van een coldpack kan dan voor (tijdelijke) verlichting zorgen.

Ontspanning

Klachten van mastopathie kunnen verergeren door spanning en/of stress. Indien u hier veel last van heeft kunnen ontspanningsoefeningen, mindfulness of yoga helpen de klachten te verminderen.

Aanvullende behandelwijzen

Sommige vrouwen hebben baat bij aanvullende behandelingen zoals acupunctuur en homeopathie.

Behandeling met medicijnen

Bij ernstige klachten van mastopathie is in overleg met de arts een medicamenteuze behandeling te overwegen.

Niet hormonaal**Pijnstilling**

Paracetamol is een goede pijnstiller met weinig bijwerkingen. Als de pijn steeds terugkomt, kunt u de pijnstiller op vaste tijden innemen. Neem zo nodig maximaal 4 maal per dag 1000 mg.

Als paracetamol onvoldoende helpt kunt u een NSAID (naproxen, ibuprofen of diclofenac) proberen. Let op: NSAID's zijn goede pijnstillers, maar ze geven regelmatig vervelende bijwerkingen. Ze kunnen soms ernstige maagklachten geven en de werking van andere medicijnen beïnvloeden. Heeft u maag-, darm-, hart-, vaat- of nierproblemen, bent u ouder dan 60 jaar, gebruikt u andere medicijnen of heeft u ooit een allergische reactie gehad na een NSAID? Overleg dan eerst met uw huisarts of apotheker voordat u een NSAID gebruikt. Soms is het verstandig een maagbeschermer toe te voegen.

Teunisbloemolie capsules

Teunisbloemolie is een kruid dat te koop is bij de drogist en reformwinkel. Er is geen overtuigend wetenschappelijk bewijs dat teunisbloemolie effectief is bij mastopathieklachten. Echter kan het bij sommige patiënten wel verlichting van de klachten

geven. Teunisbloemoliecapsules zijn in het algemeen veilig. Alleen bij manische depressie of epilepsie wordt het gebruik afgeraden.

Hormonaal

Het slikken van een anticonceptiepil kan de klachten bij sommige vrouwen verminderen. Aan de andere kant is het ook mogelijk dat juist het stoppen met deze pil of het veranderen van anticonceptiepil helpt, u kunt dit bespreken met uw huisarts.

Bij zeer ernstige vormen van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Een belangrijk nadeel van de behandeling is dat er veel bijwerkingen zijn. Daarom wordt deze behandeling vaak pas in laatste instantie overwogen. Belangrijk is te weten dat na de overgang de klachten bij veel vrouwen spontaan minder worden.

Operatie

Een bindweefselknobbel (fibroadenoom) in de borst wordt in zeldzame gevallen operatief verwijderd. Een operatie is nooit de eerste keus, omdat u door de operatie kans heeft op littekenvorming die ook weer klachten kan veroorzaken.

Verwijzing psycholoog

Als de klachten van de mastopathie uw leven beheersen, kan het prettig zijn om hierover met een psycholoog te praten. Hij of zij kan u helpen om beter te leren omgaan met uw klachten.

Samenvatting

Kort samengevat, is mastopathie een veel voorkomende aandoening van de borst. Het is onschuldig omdat er geen verhoogd risico is op borstkanker. Vaak is het voldoende om door extra onderzoek zeker te weten dat er echt geen sprake is van borstkanker. Soms is behandeling nodig. Omdat mastopathie ongevaarlijk is, wordt geprobeerd om te behandelen met maatregelen die geen of weinig bijwerkingen hebben.

Mastopathiepoli

Vrouwen met ernstige klachten door mastopathie kunnen terecht op de mastopathiepoli van ons Borstcentrum.

U heeft een afspraak bij de chirurg, die uitgebreid ingaat op uw klachten. Indien noodzakelijk, zal er een mammografie (röntgenfoto van de borsten) en/of echografie verricht worden. Als het nodig is, neemt de radioloog nog een punctie of weefselbiopsie. De chirurg bespreekt naar aanleiding van de uitslagen van deze onderzoeken, de verdere gang van zaken.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met het borstcentrum van Máxima MC op nummer (040) 888 53 20.