

## **MASTOPATHIE**

---

Na uw bezoek aan de Franciscus Borstkliniek heeft uw verpleegkundig specialist/physician assistant bij u de diagnose mastopathie gesteld.

## **Wat is mastopathie?**

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen in het klierweefsel van de borsten. Het woord mastopathie is samengesteld uit het Griekse woord 'mastos', wat borst betekent en 'pathie', wat ziekte of aandoening betekent.

Vrouwen in de vruchtbare leeftijd hebben gedurende de menstruatiecyclus steeds wisselende vrouwelijke hormoonspiegels in hun bloed. Het borstklierweefsel kan op deze hormoonschommelingen reageren met zwelling en dan ook vaak pijn. Vooral in de tweede helft van de menstruatiecyclus kan een forse pijnlijke zwelling ontstaan in de borst. Deze ongevaarlijke, maar wel zeer hinderlijke aandoening wordt *mastopathie* genoemd. Soms ontstaan daarbij vochtballonnetjes in de borst (cysten) van enkele millimeters tot zelfs enkele centimeters. Er is dan sprake van *cysteuze mastopathie*. Deze cysten kun je voelen als een vaak gladde ronde zwelling. Cysten kunnen 'knappen' en zijn daarna verdwenen, ze kunnen leeg geprikt worden of onbehandeld blijven zitten. Er zijn vrouwen die veel meer aanleg hebben voor (cysteuze) mastopathie dan andere vrouwen. Bovendien is het belangrijk om te weten dat er bij mastopathie geen sprake is van verhoogd risico op borstkanker.

## **Verschillende vormen**

Er zijn 2 vormen van mastopathie:

- Cyclische mastopathie;
- Niet-cyclische mastopathie.

### Cyclische mastopathie

Dit heeft te maken met de menstruatiecyclus. Zo'n 3 tot 7 dagen voor de menstruatie (in de periode dat de menstruatie op gang komt), hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms stekende pijn. Vrouwelijke geslachtshormonen laten dan de borstklieren iets zwellen.

Over het algemeen is de pijn niet exact aan te wijzen, maar 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. De pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp of knagend. Deze variant komt vaker voor bij vrouwen boven de veertig. Tijdens de menopauze nemen de klachten vaak af.

### **Pijn (mastodynie)**

Pijnlijke borsten zonder wisseling gedurende de menstruele cyclus komt ook voor (*mastodynie*). Deze pijn kan worden veroorzaakt door pijn van de ribben en spieren van de borstkas, soms door het borstklierweefsel zelf.

### **Waar moet ik op letten?**

Het is heel belangrijk om bij een verandering aan de borst wel steeds aan de huisarts te vragen wat hij of zij ervan vindt (of de specialist als iemand al in het ziekenhuis voor de borsten gecontroleerd wordt). Een verandering kan toch altijd borstkanker zijn. Zonder nader onderzoek is het niet mogelijk om zeker te weten of een knobbel onschuldig en goedaardig of toch kwaadaardig is.

### **Behandeling**

Ondanks het feit dat veel vrouwen last hebben van mastopathie, is er nog geen duidelijkheid over de oorzaak. Wel kan er veel worden gedaan om de overgevoeligheid te verminderen.

### Niet-hormonaal

- Een eerste stap is het dragen van een goed sluitende (sport)beha zonder beugels met brede schouderbanden en zorg voor warmte in de vorm van een vest of trui. Hoe kouder, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen. De beha kan eventueel ook 's nachts gedragen worden.
- Als een stevige BH onvoldoende helpt, kan u dit combineren met pijnstillers. Het is over het algemeen aan te bevelen om tot 4 keer per dag 1000 mg paracetamol te gebruiken. Als dit

onvoldoende helpt, is het nodig om aan de specialist te vragen of dit gecombineerd kan worden met andere (sterkere) pijnstillers.

- Hinderlijke *cysten* (vooral door pijn) kunnen door de arts leeg geprikt worden. Dit gebeurt bij het echo-onderzoek. De radioloog stelt met de echografie vast dat de (pijnlijke) zwelling veroorzaakt wordt door een cyste en kan vervolgens onder zicht met een dunne naald de zwelling aanprikken en leegzuigen. Dit is in het algemeen een weinig belastende behandeling, eerder een opluchting dat het is gebeurd.
- Sommige vrouwen hebben baat bij het terugbrengen van de inname van *koffie, thee, chocola, cola, wijn en kaas*. Hier zitten methylxanthines en tyramines in, stoffen die veel invloed kunnen hebben op de biochemische reacties in het lichaam. Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u effect kan verwachten van het stoppen met deze producten.
- Teunisbloemolie (primrose oil) éénmaal daags een capsule biedt in een aantal gevallen verlichting. Dit middel is verkrijgbaar bij drogisterij, apotheek en natuurvoeding winkel. Dit middel wordt echter niet door de verzekeringsmaatschappij vergoed. Ook voor dit middel geldt dat het ongeveer 3 maanden duurt voordat effect kan worden verwacht. Teunisbloemoliecapsules zijn in het algemeen zeer veilig. Alleen bij manische depressie of epilepsie, dan zijn deze af te raden.

### Hormonaal

- De anticonceptiepil slikken, helpt bij sommige vrouwen.
- Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Dit heeft als belangrijk nadeel dat er altijd veel bijwerkingen zijn. Omdat mastopathie op zich onschuldig is (hoewel het heel hinderlijk kan zijn), wordt hormoonbehandeling zo min mogelijk geadviseerd. Besluit tot deze behandeling is meestal samen met de (verpleegkundig) specialist op het gebied van aandoeningen van de borst.
- Na de overgang nemen de klachten in de meeste gevallen af.

## **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.

## **Vragen**

Het kan zijn dat u na het lezen van deze folder nog vragen heeft. U kunt de Borstkliniek dan gerust bellen. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.00 uur tot 16.30 uur via 010 – 893 6010.

Augustus 2021  
1227