

Mastopathie

U bent onderzocht op de mammapolikliniek van Ziekenhuis Gelderse Vallei. Bij deze analyse is er 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 en daarnaast zijn er vaak 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 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.

Mastopathie is goedaardig. Angst en/of pijn kunnen behandeling noodzakelijk maken.

Klachten

De meeste vrouwen met mastopathie hebben voornamelijk last van pijnlijke borsten. Dit wordt ook wel 'mastodynie' of 'mastalgie' genoemd. De borsten kunnen erg gespannen aanvoelen en/of groter worden en daarbij niet of nauwelijks aanraking verdragen. Ook bij gewoon stilzitten kunnen de borsten pijnlijk zijn.

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). Er kunnen cysten of bindweefselknobbels ontstaan.

Cyste

Een cyste is een holte gevuld met vocht. Deze kan bijvoorbeeld ontstaan door een verstopping in een uitvoergangetje van de melkklieren. Vooral als een cyste op spanning staat, is deze goed voelbaar als een ronde, gladde, beweeglijke en soms pijnlijke knobbel. Soms zijn er meerdere cysten in één borst of in beide borsten aanwezig. Een cyste kan in korte tijd ontstaan. Hij kan groeien, maar ook spontaan kleiner worden of zelfs verdwijnen. Een pijnlijke gespannen cyste kan door middel van een punctie leeggezogen worden.

Fibroadenoom

Dit is een goedaardige afwijking die ontstaat door plaatselijke groei van bind-

en klierweefsel. Een bindweefselknobbel kan langzaam groter worden. Het drukt het omliggende weefsel opzij, maar groeit er niet in. Een bindweefselknobbel is niet altijd te voelen en geeft meestal geen klachten, maar als het voelbaar is voelt het doorgaans vast en glad aan.

Oorzaken

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.

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 bedoeld om een ernstige oorzaak van uw klachten uit te sluiten. Gelukkig is zelden sprake van een ernstige oorzaak. Ook kunnen deze onderzoeken duidelijkheid geven over de aanwezigheid van een cyste of fibroadenoom.

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 (met name bij mastopathie) een pijnlijk gevoel geven.

Echografie

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

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 elke andere vrouw, wel ooit in het leven borstkanker ontwikkelen.

Leefregels/tips

Er zijn helaas geen adviezen die bij elke vrouw helpen om de (pijn-)klachten te verminderen. Bij mastopathie is niet één behandeling het beste, het advies is om verschillende opties uit te proberen.

Kleding:

- Dragen van een goed sluitende (sport-) beha. Liefst zonder beugels met brede schouderbanden.
- Zorg voor warmte met kleding, door bijvoorbeeld het dragen van een hemd/top onder de kleding. Hoe kouder het is, 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.

Warm/koud:

Het gespannen gevoel in de borsten kan verlicht worden door warmte, zoals een warme douche, dragen van warme kleding of gebruik van warmte kompressen. Anderen vinden juist kou aangenaam, gebruik van een coldpack kan dan voor (tijdelijke) verlichting zorgen.

Teunisbloemolie capsules:

Teunisbloemolie is een homeopathisch middel dat te koop is bij de drogist. Het leidt bij ongeveer de helft van de patiënten tot verlichting van de klachten. Het effect is na enkele maanden gebruik te verwachten.

Ontspanning:

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

Behandeling met medicijnen

Niet hormonaal

- 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.
- Als bovenstaande medicijnen onvoldoende helpen kan een verwijzing naar een pijnspecialist/anesthesioloog besproken worden.

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 de pil of het veranderen van anticonceptiepil helpt.
- Bij zeer ernstige vormen van cyclische mastopathie is een hormonale behandeling te overwegen. Gezien de bijwerkingen van deze behandeling wordt pas in laatste instantie hiertoe besloten.

Operatie

Slechts in zeldzame gevallen kan een operatieve behandeling overwogen worden. Een operatie geeft géén garantie dat de klachten verminderen. Door de vorming van littekenweefsel kunnen de klachten zelfs ook toenemen.

Verwijzing

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.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de mammapolikliniek van Ziekenhuis Gelderse Vallei, telefoonnummer: (0318) 43 43 45.