

# Mastopathie

## Goedaardige aandoeningen van de borst

### Centrum voor mammacare

#### Inleiding

Uw arts of verpleegkundig specialist heeft bij u mastopathie vastgesteld. Deze folder geeft algemene informatie over mastopathie.

#### Wat is mastopathie?

In het Grieks betekent mastos borst en pathos aandoening. Mastopathie is een verzamelnaam van goedaardige aandoeningen, waarbij er sprake is van goedaardige knobbels of andere onregelmatigheden en / of pijn in de borst(en).

Mastopathie kan voorkomen in één borst of in beide borsten. Zeker tien procent van de vrouwen heeft, in ernstige of minder ernstige mate, last van mastopathie. In het leven van veel vrouwen met mastopathie speelt pijn een grote rol. Bewegen en aanraken (sporten, traplopen, vrijen, kinderen knuffelen, op de buik liggen) is vaak erg pijnlijk. Maar ook bij gewoon stilzitten kunnen de borsten pijnlijk zijn.

Mastopathie is een goedaardige aandoening. Het is geen kanker. Toch schrikken veel vrouwen als ze een (nieuwe) knobbel in de borst voelen. Bij de meest voorkomende vormen van mastopathie is de kans op borstkanker echter niet groter dan bij vrouwen zonder mastopathie. Wel kan iemand daarnaast, net als elke andere vrouw, borstkanker ontwikkelen.

#### Oorzaken van mastopathie

Het is niet altijd even duidelijk waardoor mastopathie veroorzaakt wordt. Hormonen spelen in ieder geval een grote rol. Mastopathie zien we meestal tussen het 35e en 50e jaar. Er bestaan twee vormen van mastopathie:

1. *Cyclische mastopathie*: mastopathie gerelateerd aan de menstruatiecyclus. Drie tot zeven dagen vóór de menstruatie 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;
2. *Niet-cyclische mastopathie*: mastopathie niet gerelateerd aan de menstruatiecyclus. Deze vorm komt minder vaak voor. De pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek, is brandend, scherp of zeurend en straalt vaak uit naar de oksel. Deze variant komt meer voor bij vrouwen ouder dan veertig jaar. Tijdens de menopauze nemen de klachten vaak af.

#### Onderzoek

Heeft u klachten zoals hierboven beschreven, dan is het goed om te laten onderzoeken wat de oorzaak van de klachten is.

Een röntgenfoto (mammografie) is het meest toegepaste onderzoek. Bij dit onderzoek worden de borsten kortdurend tussen twee platen geklemd. Doorgaans worden van beide borsten twee opnamen gemaakt (in twee richtingen).

Als er sprake van 'compact' klierweefsel, dan kan aanvullend een echografie gemaakt worden. Met behulp van geluidsgolven wordt het klierweefsel onderzocht op afwijkingen. Een echografie is onderzoek van eerste keus bij vrouwen onder de 30 jaar.

Soms is het noodzakelijk om cellen of een pijpje weefsel te onderzoeken om tot een goede diagnose te komen. Cellen worden afgenomen door een punctie te doen met een dunne naald. Weefsel kan worden afgenomen door met een dikke naald een pijpje weefsel op te zuigen. De borst wordt dan eerst verdoofd.

Met behulp van deze onderzoeken kan mogelijk een cyste of een fibroadenoom aangetoond worden.

## Cyste

Een cyste is een met vocht gevulde holte. Deze kan ontstaan door verstopping van de afvoergang van een melkklier. Vooral wanneer een cyste op spanning staat is deze voelbaar als een gladde, ronde, stevige en beweeglijke afwijking.

Cysten kunnen vrij plotseling ontstaan. Ze kunnen tot enkele centimeters groot worden. Vaak worden ze na verloop van tijd vanzelf weer kleiner of verdwijnen. Meestal gebeurt dit na een menstruatie. Overall in de borst kunnen cystes blijven komen en gaan.

Pijnlijke cysten kunnen worden leeggezogen. Dit aanprikken gebeurt tijdens het maken van een echografie.

## Fibroadenoom

Een fibroadenoom is een goedaardige bindweefselknobbel. Een fibroadenoom drukt omliggend weefsel opzij, maar groeit er niet in. Het is een knobbeltje dat niet altijd voelbaar is. Het kan langzaam groeien.

Er kan reden zijn om een fibroadenoom onder controle te houden door middel van echografie. De chirurg of verpleegkundig specialist bespreekt dit met u.

Een fibroadenoom kan, indien gewenst, operatief worden verwijderd. Nadeel van een operatie is dat er een litteken ontstaat.

## Adviezen

Helaas zijn er geen adviezen te geven die voor elke vrouw met mastopathie afdoende zijn. De volgende adviezen kunnen mogelijk verlichting van de klachten geven:

### Behandeling zonder hormonen

De volgende wijzen van behandeling zonder hormonen zijn mogelijk:

- **ondersteunende maatregelen:** steun de borsten door het dragen van een stevige BH. Een (sport)BH met brede banden en zonder beugels is vaak prima geschikt;
- **dieet:** sommige vrouwen hebben er baat bij als zij minder of geen koffie, thee, chocolade, cola, wijn en kaas gebruiken. In deze producten zitten methylxanthines en tyramines. Deze stoffen kunnen veel invloed hebben op de biochemische reacties in het lichaam. Het duurt ongeveer drie maanden voordat u effect kunt verwachten van het stoppen met deze producten. Tevens 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;
- **warmte en kou:** sommige vrouwen ervaren verlichting van de klachten door warmte, bijvoorbeeld door een warme douche te nemen. Warme kleding is dan ook van belang. Warme kompressen kunnen soms verlichting van de klachten geven. Sommige vrouwen vinden juist kou aangenaam. Het gebruik van een coldpack kan dan voor (tijdelijke verlichting) zorgen;
- **pijnbestrijding:** bij pijnklachten mag u paracetamol gebruiken: drie tot vier keer daags twee tabletten van 500 mg. Helpt dit onvoldoende, overleg dan met uw huisarts of u (tijdelijk) andere pijnstillers mag gebruiken;
- **teunisbloemolie:** teunisbloemolie (primrose oil) is verkrijgbaar in verschillende toedieningsvormen. De standaarddosering is 1 maal daags een capsule van 1000 milligram. Dit middel biedt in 40% van de gevallen verlichting. U kunt het kopen bij de drogist of reformzaak. Ook hierbij duurt het ongeveer drie maanden voordat u effect kunt verwachten.
- **GLA-EPA:** is een combinatie van Teunisbloemolie en visolie. De standaarddosering is 2 maal daags 2 capsules gedurende 4 maanden (innemen tijdens de maaltijd)

### 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 bijwerkingen van deze behandeling wordt pas in laatste instantie hiertoe besloten. In overleg met uw huisarts kunt u starten met een anticonceptiepil.

## Overige goedaardige aandoeningen in de borst

### Vetweefselknobbel (lipoom)

Een vetweefselknobbel (lipoom) is een goedaardige afwijking. Deze ontstaat vanuit het vetweefsel in de borst. Vetweefselknobbels (lipomen) voelen zacht aan. Deze vetweefselknobbels zijn vaak in grootte variërend van enkele millimeters tot enkele centimeters. Medisch gezien is het vaak niet noodzakelijk om een lipoom uit de borst te verwijderen.

### Papilloom

Achter de tepelhof, in de melkgangen, komen soms kleine gezwellen voor die papillomen worden genoemd. Papillomen produceren soms geel vocht, of ze veroorzaken een ingetrokken tepel. Papillomen komen met name voor bij vrouwen tussen de dertig en vijftig jaar. De diagnose papilloom wordt vaak door middel van een punctie vastgesteld. Bij een papilloom wordt, bij voorkeur, de betreffende melkgang operatief weggenomen (microdochectomie). Deze operatie vindt plaats in dagbehandeling. Een klein percentage papillomen blijkt na excisie kwaadaardig te zijn. Een alternatief voor operatie is om de afwijking te controleren door middel van echografie.

### Verwijde melkgang (ductectasie)

Ductectasieën zijn verwijde melkgangen die gepaard kunnen gaan met een chronische ontsteking en tepelvloed. Het komt met name voor bij vrouwen voor of rond de menopauze, dus vooral rond de vijftig jaar. Het is onbekend wat de oorzaak hiervan is. Zijn de tepelvloed of chronische ontstekingsverschijnselen erg storend, dan is het raadzaam om operatief enkele verwijde melkgangen te verwijderen (microdochectomie). Het verwijderen van alle tepeluitgangen heet een conusexcisie. Hierbij wordt het klierweefsel verwijderd achter de tepel en tepelhof middels een snee langs de tepelhof. Door een conusexcisie kan de gevoeligheid van de tepel blijvend veranderen.

### Contact

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen of wilt u meer weten, dan staat een verpleegkundig specialist of mammacare verpleegkundige u graag te woord. U kunt telefonisch contact opnemen, (053) 487 34 41 (op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur).