

# Mastopathie

## Een goedaardige aandoening van de borsten

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.

In deze folder vindt u algemene informatie over deze aandoening. Voor u persoonlijk kan de situatie anders zijn dan hier beschreven. Als dit het geval is, wordt dit aan u uitgelegd.

### Wat is mastopathie?

Veel vrouwen krijgen na hun dertigste last van pijnlijke borsten, die regelmatig gespannen en/of pijnlijk aanvoelen en nauwelijks aanraking verdragen. Bij mastopathie zijn één of meer knobbels, strengetjes of schijfjes borstweefsel te voelen. Het borstklierweefsel voelt vaak onregelmatig aan. De borsten kunnen heel gespannen zijn en groter worden. Soms is er afscheiding uit de tepel(s). Ook kunnen er cysten ontstaan; dit wordt cisteuze mastopathie genoemd. Een cyste is een goedaardige holte gevuld met vocht. Een cyste kan spontaan groter worden, maar ook spontaan weer kleiner worden of zelfs verdwijnen. Mastopathie kan voorkomen in één borst of in beide borsten. Zeker 10 procent van de vrouwen heeft lichte of ernstige mastopathie.

### Pijn

Pijn speelt een grote rol in het leven van veel vrouwen met mastopathie. Bewegen en aanraken (sporten, traplopen, vrijen, kinderen knuffelen, op de buik liggen) is vaak erg pijnlijk. Maar ook bij gewoon stil zitten kunnen de borsten pijnlijk zijn.

Mastopathie is een verzamelnaam van goedaardige aandoeningen waarbij er sprake is van goedaardige knobbels of andere onregelmatigheden en/of (erge) pijn in je borst(en), die geen gevaar voor de gezondheid opleveren, maar wel veel overlast (kunnen) veroorzaken.

### Vormen van mastopathie

Er zijn twee vormen van mastopathie:

- cyclische mastopathie
- niet-cyclische mastopathie.

#### Cyclische mastopathie

Dit heeft alles te maken met de menstruatiecyclus. Drie tot zeven dagen voor de menstruatie (dit is de periode dat de menstruatie op gang komt) hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms stekende pijn in de borsten. De borstklieren zwellen op door de werking van vrouwelijke geslachtshormonen. Meestal is de pijn niet precies aan te wijzen, 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 en er is geen verband met de menstruatiecyclus. De pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp en knagend. Deze vorm komt vaker voor bij vrouwen boven de veertig. Tijdens de menopauze, ofwel overgang (de periode rond de laatste menstruatie) nemen de klachten vaak af, maar na de overgang kunnen ze wel weer terugkomen.

## Angst voor kanker

Mastopathie is geen kanker. Het is een goedaardige aandoening, maar de angst dat het kanker kan zijn, komt bij veel vrouwen met mastopathie voor. Veel vrouwen schrikken als ze een (nieuwe) knobbel in de borst voelen. Bij de meest voorkomende vormen van mastopathie is er géén verhoogde kans op borstkanker. Wel kan iemand mastopathie hebben en daarnaast, net als elke andere vrouw, borstkanker krijgen.

## Mogelijke behandelingen

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

### • Zonder hormonen

- Begin met de aanschaf van een goed sluitende (sport) beha zonder beugels met brede schouderbladen en zorg voor warmte in de vorm van een vest of een trui. Hoe kouder, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen.
- Bij sommige vrouwen helpt het om minder koffie, thee, cola en wijn te drinken en minder kaas en chocolade te eten. Hierin zitten stoffen die veel invloed kunnen hebben op de biochemische reacties in het lichaam (methylxanthines en tyramines). Het duurt ongeveer drie maanden voordat u effect kan verwachten van het stoppen met deze producten.
- Teunisbloemolie (pimrode oil) 1 maal daags 1 capsule van 1000 milligram. Dit middel kunt u kopen bij de drogist of de apotheek. Ook voor dit middel geldt dat het ongeveer drie maanden duurt voordat u effect kan verwachten.

### • Met hormonen

- De anticonceptiepil ('de pil') gaan slikken helpt bij sommige vrouwen.
- Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is een andere hormonale behandeling te overwegen. Deze behandeling heeft veel bijwerkingen. Daarom wordt pas in laatste instantie hiertoe besloten.

Mastopathie behandelen is vaak een kwestie van enkele maatregelen en/of behandelingen proberen om te kijken welke aanslaat.

## Vragen?

Bij vragen kunt u contact opnemen met het mammacareteam van de polikliniek Mammacare, bereikbaar op maandag t/m vrijdag van 08.30 tot 16.00 uur. U kunt er ook voor kiezen uw vraag te mailen naar: [mammacare@etz.nl](mailto:mammacare@etz.nl). Uw vraag wordt uiterlijk op de volgende werkdag beantwoord.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00  
**Locatie ETZ Elisabeth Mammacare-polikliniek:** (013) 221 01 30  
**Route 76**