



## Mastopathie

In deze folder geeft Spijkenisse Medisch Centrum u algemene informatie over Mastopathie. Wij adviseren u deze informatie goed te lezen. Aanvullingen op deze informatie worden door uw behandelend arts aan u verteld.

### Wat is mastopathie?

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen in het weefsel van de borsten. Het woord mastopathie is samengesteld uit het Griekse woord mastos wat borst betekent en pathie wat ziekte of aandoening betekent. Bij mastopathie zijn één of meer knobbels, strengtjes, schijfjes of brokjes in het borstweefsel te voelen. Het borstweefsel 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 (cysteuze mastopathie). Een cyste is een goedaardige holte gevuld met vocht. Een cyste kan spontaan groter worden, maar ook weer spontaan kleiner, of zelfs verdwijnen. Mastopathie kan voorkomen in één borst of in beide borsten. Zeker 10% van de vrouwen heeft in ernstige of minder ernstige mate last van mastopathie. 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. Kortom: mastopathie is een verzamelnaam van goedaardige aandoeningen waarbij er sprake is van goedaardige knobbels of andere onregelmatigheden, en/of (erger) pijn in de borst(en), die geen gevaar voor de gezondheid opleveren, maar wel veel overlast veroorzaken.

### Vormen van mastopathie

- Cyclische mastopathie
- Niet-cyclische mastopathie

### Cyclische mastopathie

Deze vorm heeft alles te maken met de menstruatiecyclus. Zo'n drie tot zeven dagen voor de menstruatie hebben veel vrouwen last van zware 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 zeurend en straalt vaak uit naar de oksel. Tijdens de menopauze nemen de klachten vaak af.

### Angst voor kanker

Mastopathie is geen kanker: het is een goedaardige aandoening, maar veel vrouwen met mastopathie zijn bang dat het kanker zou kunnen zijn/worden. Vrouwen met mastopathie hebben geen verhoogde kans op borstkanker. Wel heeft een vrouw met mastopathie, net als elke andere vrouw, kans om borstkanker te ontwikkelen.

### Mogelijke behandelingen en tips

Hoewel de oorzaak van mastopathie nog niet duidelijk is, zijn er wel dingen die u kunt doen (laten) om de klachten te verminderen:

#### Kleding

- Draag een goed steunende beha. Bij voorkeur een beha zonder beugels en met brede schouderbandjes.
- Zorg voor warme kleding. Hoe kouder u bent, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen.

#### Voeding

- Er lijkt verband te bestaan tussen een tekort aan onverzadigde vetzuren en het ontstaan van mastopathie. Door meer onverzadigde vetzuren te eten zouden de klachten van mastopathie kunnen verminderen. Dit kan door middel van Teunisbloemolie (It's Pure) in vorm van een capsule verkrijgbaar bij de drogist of reformzaak.
- Probeer uit te zoeken of er een relatie is met uw voeding: sommige voedingsmiddelen bevatten substanties (o.a. tyramines) welke de klachten kunnen opwekken of verergeren. Bijvoorbeeld koffie, thee, cola, wijn, chocolade, kaas en melkproducten, varkensvlees, enz.) zie eventueel het boekje van SBVM Mastopathie.

#### Pijnstillers

In overleg met u arts of huisarts kunt u pijnstillers nemen.

#### Hormonale behandeling

- Bij sommige vrouwen vermindert de mastopathie als zij de pil gaan slikken. Vrouwen die de pil al slikken kunnen in overleg met de (huisarts) overstappen op een ander type.
- Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie is in overleg met de arts een hormonale behandeling te overwegen. Gezien de bijwerkingen van deze



- behandeling wordt pas in de laatste instantie hiertoe besloten.

## Operaties

Heel soms wordt een bindweefselknobbel in de borst weggehaald met een operatie. Een operatie zal echter nooit de eerste keus zijn. Een operatie kan namelijk littekenvorming geven, wat ook weer klachten kan geven in de borst. Ook zorgt littekenweefsel ervoor dat in de toekomst een mammografie (borstfoto) moeilijk te beoordelen kan zijn. Daarnaast is het niet zeker dat de pijnklachten met de operatie verdwenen zijn en ook kan de mastopathie elders in de borst weer ontstaan en klachten geven.

## Tot slot

*Inzien medische gegevens*

Op [mijn.spijkenissemc.nl](http://mijn.spijkenissemc.nl) kunt u uw medisch dossier inzien. U kunt ook inloggen via onze website [www.spijkenissemc.nl](http://www.spijkenissemc.nl).

*Vergoeding ziekenhuiszorg*

Niet alle ziekenhuiszorg wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Ook betaalt u altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar na of uw bezoek en/of behandeling in het ziekenhuis wordt vergoed. Meer informatie vindt u op [www.dezorgnota.nl](http://www.dezorgnota.nl).

## Bereikbaarheid polikliniek Oncologie

Neemt u voor vragen, meer informatie of het afmelden van een afspraak contact op met polikliniek Oncologie. De polikliniek is bereikbaar op werkdagen van 08.00 uur tot 16.30 uur via 0181-65 82 80.

Buiten kantooruren kunt u contact opnemen via het algemene telefoonnummer 0181-65 88 88.