Mastopathie

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen van het borstklierweefsel. Het gaat vaak om afwijkingen die verspreid zijn in beide borsten. Door de mastopathie voelen de borsten heel stevig aan. Ook hebben vrouwen met mastopathie vaak last van erg gevoelige borsten. Dit kan het dagelijks leven van een vrouw behoorlijk beïnvloeden.

Mastopathie is geen kanker, maar een goedaardige aandoening die bij veel vrouwen voor komt. Er bestaat bij de meest voorkomende vormen van mastopathie geen grotere kans op het krijgen van borstkanker. Wel kan iemand mastopathie hebben en, net als ieder andere vrouw, borstkanker ontwikkelen. Daarom blijft het belangrijk om goed te letten op veranderingen in een van uw borsten.

Meer over mastopathie

Mastopathie heeft te maken met de hormonen van een vrouw. Sommige vrouwen merken dat in de overgang (of de jaren daarvoor) de mastopathie erger wordt. Anderen krijgen in de overgang pas last van deze aandoening.

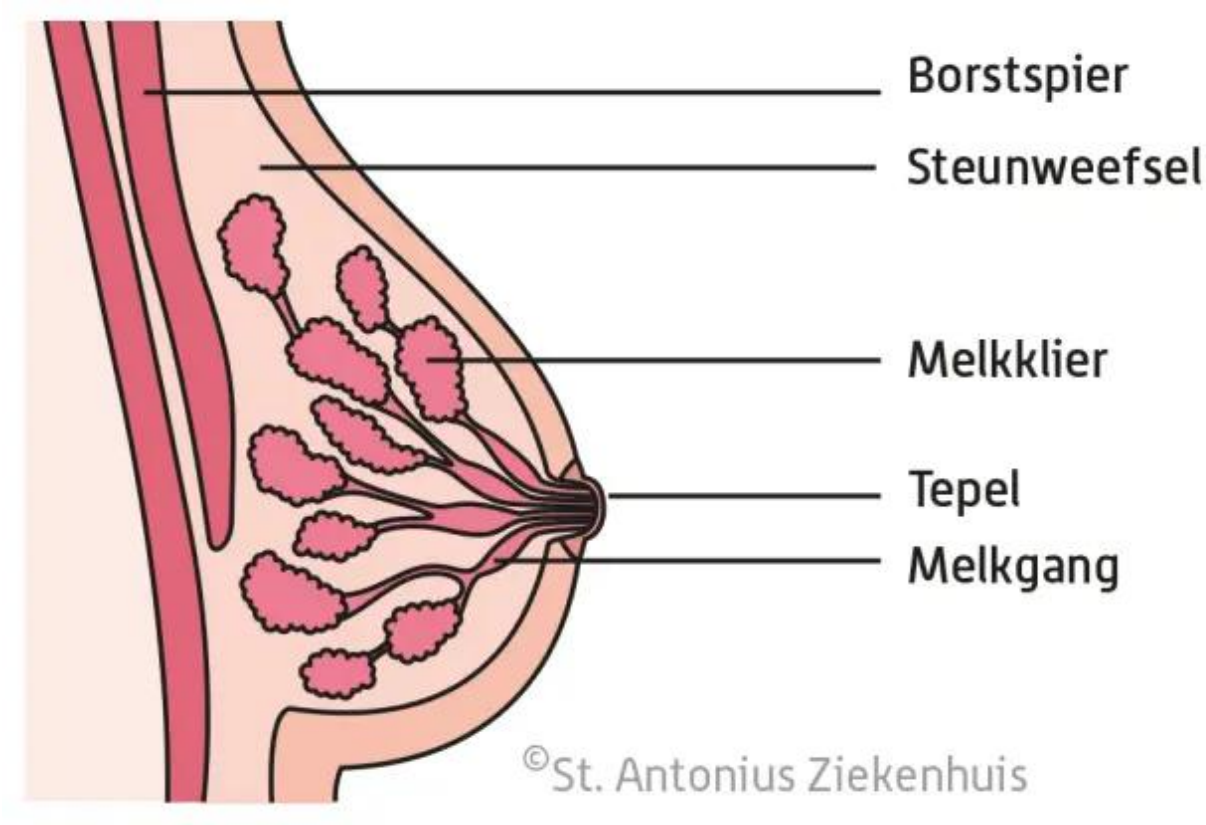
Functie en bouw van de vrouwenborst

De functie van de vrouwenborst (de vrouwenborst wordt ook wel ‘mamma’ genoemd) is het geven van de moedermelk aan een baby. De melk ontstaat in de melkklieren, die uitkomen in melkgangen. Deze gangen komen samen in de tepel en hebben daar een uiterst kleine opening naar buiten.

Melkklieren en melkgangen zijn hooguit enkele millimeters groot en met het blote oog niet van elkaar te onderscheiden. Daarom spreken we meestal over het klierweefsel. Daarmee bedoelen we de melkklieren en de melkgangen samen.

Naast het klierweefsel, is de borst opgebouwd uit steunweefsel voor de stevigheid en vetweefsel voor bescherming en 'vulling'.

De gepigmenteerde huid rond de tepel heet tepelhof of 'areola' en heeft geen specifieke functie.



Mammografie en echografie maken

Het klierweefsel laat röntgenstralen niet goed door, vetweefsel doet dat wel. Daarom is het klierweefsel op een foto (mammografie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5362)) wit en het vetweefsel zwart. Datzelfde geldt voor een echografie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5634): klierweefsel laat geluidsgolven minder goed door dan vetweefsel. Hierdoor geeft het een andere weerkaatsing van de geluidsgolven en daarmee een ander beeld.

Een jonge vrouw heeft vaak meer actief klierweefsel en minder vetweefsel. Op een mammogram zijn dan vooral veel witte structuren te zien. Dit maakt het moeilijker om afwijkingen goed te zien. Als een vrouw ouder wordt, wordt het klierweefsel minder actief en neemt het vetweefsel juist toe. Dat maakt afwijkingen op een mammogram beter zichtbaar. Daarom is mammografie vooral bij vrouwen boven de 50 jaar een betrouwbaar onderzoek.

Symptomen

Klierweefsel, steunweefsel, vetweefsel en huid liggen op de borstspier. Deze borstspier ligt weer op de ribben en de tussenribspieren. Als u zelf borstonderzoek doet, zult u merken dat:

- Het klierweefsel niet glad is maar een beetje hobbelig aanvoelt.
- De linker- en rechterborst nooit precies even groot zijn. Dit verschil is vaak duidelijk zichtbaar.
- De verdeling van het klierweefsel over de borst nooit helemaal gelijk is. Meestal zit het meeste klierweefsel aan de buiten-bovenkant. Hierdoor krijgt (de verdeling van) het klierweefsel de vorm van een peer. Het klierweefsel kan soms tot helemaal in de oksel doorlopen.
- In de loop van de menstruele cyclus het klierweefsel van tijd tot tijd kan zwellen en gevoelig kan zijn.
- Er cysten (blaasjes met vocht) kunnen ontstaan.
- Er vocht uit uw tepel komt. Hier mag geen bloed bij zitten.

De symptomen verschillen sterk per vrouw. U kunt bijvoorbeeld wel het ene symptoom hebben en het andere niet. Ook kunt u van het ene symptoom meer last hebben dan van het andere.

Soorten mastopathie

Er zijn twee soorten mastopathie:

- Cyclische mastopathie
- Niet-cyclische mastopathie

Cyclische mastopathie

Bij cyclische mastopathie heeft u ongeveer 3 tot 7 dagen voor de menstruatie last van zware of gespannen borsten en soms van stekende pijn. Vrouwelijke geslachtshormonen laten dan het borstklierweefsel iets zwellen. Over het algemeen is de pijn niet precies aan te wijzen, maar voelen veel vrouwen wel knobbeltjes in hun borsten. De pijn neemt na de menstruatie weer af.

Niet-cyclische mastopathie

Bij niet-cyclische mastopathie zit de pijn op een duidelijk aanwijsbare plek. Deze pijn wordt omschreven als brandend, scherp of knagend. Deze vorm komt minder vaak voor.

De pijn heeft geen verband met de menstruatiecyclus en komt vaker voor bij vrouwen boven de 40 jaar. Tijdens de menopauze nemen deze klachten soms af, maar na de overgang – wanneer de laatste menstruatie langer dan 1 jaar geleden is – kunnen de klachten weer terugkomen of verergeren.

De menopauze is de periode waarin de eierstokken geleidelijk stoppen met het aanmaken van het vrouwelijke hormoon oestrogeen.

Tips om mastopathie te verminderen

Onderstaande tips kunnen helpen bij het verminderen van de mastopathie. Het behandelen van mastopathie is vaak een kwestie van proberen. Door deze tips te proberen, kunt u kijken welke wel of niet helpen.

Kleding

- Draag goed zittende, stevige en niet-knellende (sport)beha's zonder beugels, maar met brede schouderbanden.
- Zorg voor warmte. Bijvoorbeeld door een trui aan te trekken. Bij kou kunnen de borsten namelijk pijnlijker aanvoelen.

Eten en drinken

Er lijkt een verband te bestaan tussen mastopathie en een tekort aan onverzadigde vetzuren. Eet dus genoeg voedingsmiddelen die veel vet bevatten, zoals:

- Vette vis
- Avocado
- Margarine
- Noten

Ook lijnzaad helpt om de pijn aan de borsten te verminderen. Hierbij is het belangrijk dat u elke dag 30 gram inneemt. Bijwerkingen van lijnzaad zijn winderigheid en diarree.

Tot slot is het belangrijk om regelmatig koolsoorten te eten, zoals broccoli en boerenkool.

Daarnaast is het belangrijk om het drinken van alcohol, koffie, thee en cola en het eten van chocolade, pinda's, rauwe paprika, witmeel en kaas te verminderen, of hier helemaal mee te stoppen. Hierin zitten namelijk stoffen die veel invloed hebben op het lichaam. Dit geldt ook voor het roken van sigaretten.

Het duurt ongeveer 3 tot 6 maanden voordat u verschil voelt.

Natuur- en huismiddelen

- Acupunctuur geeft soms ook verlichting van de klachten.
- Bij sommige vrouwen verminderen de klachten van mastopathie door het gebruik van gesnipperde ui, geraspte wortels, gekneusde koolbladeren of een kruik.

Let op: het gebruik van kruiden of oliën kan niet altijd samen met uw medicijnen. Overleg hierover met uw huisarts of apotheker.

Massage

Mastopathie kan verergeren bij de ophoping van afvalstoffen, doordat het lymfevocht niet goed doorstroomt. Om dit te voorkomen, kan een bindweefselmassage soms helpen. Kijk voor meer informatie op op deze website (https://www.touchandbalance.nl/natuurgeneeskunde/vlow-borstweefseltherapie/).

Geneesmiddelen

Pijnstillers

Gebruik 2 tot 3 weken lang:

- 4 keer per dag 1000 milligram paracetamol of
- 3 keer per dag voltarengel (16 milligram).

Helpt dit niet? Overleg dan met uw huisarts of u (tijdelijk) andere pijnstillers mag gebruiken.

Anticonceptiepil

Het beginnen met of stoppen van de anticonceptiepil kan verbetering van klachten geven. Overleg dit met uw huisarts.

Hormononale behandeling

Bij een ernstige vorm van cyclische mastopathie kunt u een hormonale behandeling overwegen. Gezien de mogelijke bijwerkingen van deze behandeling, wordt hier pas voor gekozen als andere opties niet genoeg helpen.

Ademhaling

Een goede ademhaling is altijd belangrijk. In sommige gevallen kan een goede ademhaling de klachten aan de borsten verminderen. Probeer eerst uw buik, dan uw flanken en tot slot uw borst te gebruiken bij het ademhalen. Doe dit vooral rustig. U kunt deze ademhaling met yoga aanleren. U kunt hierover via het internet meer informatie vinden door op 'yoga ademhalingsoefeningen' te zoeken.

Meer informatie

Wilt u meer informatie of wilt u advies over mastopathie? Dan kunt u terecht bij het St. Antonius Borstcentrum T 088 320 29 00.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Mammografie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/mammografie)
- Echo (echografie) algemeen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/echo-echografie-algemeen)
- MRI van de borsten (MRI mammae) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/mri-van-de-borsten-mri-mammae)

Specialismen

- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)
- Welkom bij ons Borstcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/borstcentrum)

Contact Borstcentrum **T 088 320 29 00**