

Wat is het?

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen in het klierweefsel van de borsten. Het woord mastopathie is samengesteld uit het Griekse Mastos(=Borst) en pathie(= ziekte of aandoening). Zeker tien procent van de vrouwen heeft, in meer of minder ernstige mate, last van mastopathie.

Wat zijn de verschijnselen?

- Pijnlijke borsten die regelmatig gespannen aanvoelen en soms zelfs nauwelijks aanraking verdragen.
- Het klierweefsel kan stug en onregelmatig knobbelig aanvoelen.
- De knobbels die soms voelbaar zijn, kunnen berusten op verdikt klierweefsel, cystes (met vocht gevulde holtes) of bindweefselbolletjes. De knobbels kunnen van grootte veranderen of soms vanzelf weer verdwijnen.
- Grotere borsten door zwelling van het klierweefsel, waarbij de melkgangetjes soms gestuwd raken.
- Er kan vocht uit een of beide tepels komen.

De klachten zijn vaak voor de menstruatie het ergst. Daarna verminderen de klachten weer.

Mastopathie komt veel voor bij vrouwen boven de dertig. Tijdens de overgang kan mastopathie verergeren, weggaan of zelfs voor het eerst beginnen. Na de overgang verdwijnen de klachten meestal weer.

Twee vormen van mastopathie:

- *Cyclische mastopathie*
Deze vorm hangt samen met de menstruatiecyclus. Het klierweefsel is extra gevoelig voor veranderingen van hormonen in uw bloed. Zo'n 3 tot 7 dagen voor de menstruatie hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms stekende pijn. Vrouwelijke geslachtshormonen laten dan de borstklieren iets zwellen. Deze vorm gaat vaak gepaard met knobbeltjes in de borst. Na de menstruatie verminderen de klachten weer.
- *Niet-cyclische mastopathie*
Deze vorm komt minder vaak voor. Er is geen vast patroon. De pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en kenmerkt zich door een brandend, scherp gevoel. Deze vorm komt meer voor bij vrouwen boven de veertig jaar. Tijdens de overgang nemen de klachten vaak af, maar daarna kunnen ze weer terug komen.

Adviezen

Het ontstaan van mastopathie is niet duidelijk, waardoor de aanpak van de klachten lastig is. Er zijn wel een aantal adviezen die vaak tot verlichting van de klachten leiden. Operatie aan pijnlijke gebieden is niet de therapie van keuze, omdat mastopathie in de gehele borst kan voorkomen of kan terugkeren.

- Draag een goed sluitende (sport-) beha zonder beugels met brede schouderbanden.
- Soms kan kou de klachten bij mastopathie verergeren. Kleedt u in dat geval lekker warm. Ook een warme douche kan verzachten. Bij sommigen werkt kou

juist verzachtend. Dan kan het helpen om een 'cold pack' (of ijsklontjes) tegen de pijnlijke zwelling te houden.

- Het gebruik van een (andere) anticonceptiepil helpt bij sommige vrouwen.
- Sommige vrouwen hebben baat bij het veranderen van het voedingspatroon. Bijvoorbeeld het terugbrengen van de inname van koffie, chocolade, cola, alcohol of kaas. Stoffen hierin hebben invloed op biochemische reacties in uw lichaam. Dit geldt ook voor nicotine en stress.
- Teunisbloemolie (primrose oil) dagelijks gebruiken, kan helpen de balans die verstoord is door bovenstaande te herstellen.
- Bij een periode met pijnklachten kan driemaal daags een tablet paracetamol (500 mg) goed helpen. Indien u veel pijn heeft, neem dan om de zes uur 2 tabletten van 500 mg. Als dat niet helpt, kunt u kortdurend NSAID's gebruiken, bijvoorbeeld Ibuprofen (3 maal daags 400 mg), diclofenac (3 maal daags 50 mg) of naproxen (2 maal daags 500 mg). Wees voorzichtig met NSAID's. Het gebruik van NSAID's langer dan een week moet u alleen doen na overleg met een arts. Dit in verband met de bijwerkingen (o.a. maagklachten, nierfunctiestoornissen).

Hoe gaat het verder?

Klachten van mastopathie kunnen komen en gaan. Na de overgang heeft u er vaak minder last van. Als een borst pijn doet en er is geen zwelling te voelen, dan kijken we of de klachten na de menstruatie weer verdwijnen. Is de pijn na drie maanden nog niet weg, dan kan er een borstfoto (mammografie) worden gemaakt. Bij vrouwen (ouder dan vijftig jaar) die niet meer menstrueren en pijn in de borst hebben wordt er vaak eerder een foto gemaakt. Bij vrouwen onder de dertig jaar is het klierweefsel van de borst beter met een echo te bekijken dan met een foto.

Angst voor kanker

Mastopathie is **geen** kanker. Het is een goedaardige aandoening, maar vanwege de symptomen denken veel vrouwen aan borstkanker.

Mastopathie zelf geeft geen verhoogd risico op borstkanker. Wel kunt u mastopathie hebben en daarnaast, net als elke andere vrouw, borstkanker ontwikkelen.

Het risico bestaat dat een kwaadaardig bobbeltje dan wordt beoordeeld als 'weer een cyste'.

Regelmatig je borsten onderzoeken is dan ook belangrijk. Een kwaadaardig knobbeltje verandert niet in afmeting in de loop van een menstruatiecyclus. Bovendien zijn cysten en dermatofibromen vaak rond als een knikker en is een kwaadaardig knobbeltje eerder vergroeid met zijn omgeving. Nog een verschil: mastopathie is meestal pijnlijk, borstkanker hoeft dat niet zijn.

Het is soms lastig om een knobbeltje zelf te beoordelen, daarom is het verstandig om dit bij een verandering te laten beoordelen door uw huisarts of op de mammapoli (indien u daar onder controle bent).