

**Mammacare**

## **Mastopathie en andere goedaardige afwijkingen van de borst**

Streekziekenhuis  
Koningin  
Beatrix



In deze folder vindt u informatie over goedaardige afwijkingen van het borstklierweefsel. Afwijkingen in de borst komen vaak voor, met name bij vrouwen. Het kan bijvoorbeeld gaan om pijnklachten, vocht uit de tepel of een voelbare zwelling. Naast een knobbeltje kunnen zich ook andere afwijkingen voordoen, zoals pijnlijk verdikt klierweefsel, deukjes of kuiltjes in de huid.

### **Wat is mastopathie?**

Mastopathie is een goedaardige aandoening van het borstklierweefsel. De aandoening is een verzameling van klachten die in verschillende combinaties voor kunnen komen. Het klierweefsel in de borst kan reageren op wisselingen in de hormoonspiegels. Hierdoor krijgen veel vrouwen last van pijnlijke borsten en/of borsten die gespannen aanvoelen. Dit kan gevoelig zijn bij aanraking maar ook zonder aanraking. Ook kan het zijn dat de borst groter wordt. Vaak zijn er meerdere schijfjes, knobbels of onregelmatigheden in de borst te voelen. Ook kan er sprake zijn van cystes. Dat zijn goedaardige holtes gevuld met vocht. Een cyste kan spontaan groter of kleiner worden of zelfs verdwijnen. Soms is er afscheiding uit de tepel. Dit kan wisselen in kleur, van helder tot bruin vocht.

Vaak is er een toename van klachten rondom de menstruatie. Daarom kan het advies zijn om eerst de menstruatie af te wachten, voordat u een afspraak maakt bij een specialist. Mastopathie kan ook verergeren of ontstaan tijdens de overgang. Het kan voorkomen in beide borsten of in één van de borsten.

### **Angst voor kanker**

Mastopathie is geen kanker. Ook is er geen verhoogde kans op borstkanker. Wel kan iemand met mastopathie, net als elke andere vrouw, borstkanker krijgen.

### **Behandelingsmogelijkheden**

Ondanks dat veel vrouwen last hebben van mastopathie, is er geen precieze oorzaak van de klachten. Er zijn meerdere manieren die de klachten kunnen verminderen. Helaas is niet vooraf te zeggen of het bij u helpt.

### *Tips om klachten te verminderen:*

- Draag een goed sluitende (sport)BH zonder beugels en met brede schouderbanden.
- Soms kan kou de pijn verergeren. Zorg daarom voor warme kleding. Ook een warme douche kan de pijn verminderen.
- Bij sommige vrouwen werkt juist kou verzachtend. Als dat bij u zo is, kunt u eventueel een coldpack gebruiken.
- Soms helpt het om te minderen met bepaalde voedingsstoffen, zoals koffie, thee, cola, wijn, kaas en chocola. Hierin zitten substanties zoals tyramines die de pijnklachten kunnen uitlokken. Het kan echter lang duren voordat er verbetering van de klachten optreedt.
- Bij de drogist of apotheek kunt u teunisbloemolie kopen. Één keer per dag kunt u één capsule van 1000 mg innemen. Het duurt ongeveer drie tot vier maanden voordat er effect optreedt.
- Bij onvoldoende resultaat kunt u GLA-EPA innemen. Dit is een combinatie van teunisbloemolie en visolie. Twee keer per dag moet u twee capsules gebruiken. Het duurt ongeveer vier maanden voordat er effect optreedt.
- Voor heftige pijnklachten rondom bijvoorbeeld de menstruatieperiode kunt u paracetamol innemen. Dit is een goede pijnstiller met weinig bijwerkingen. Zo nodig kunt u 4 keer per dag 2 paracetamol innemen.
- Soms helpt het om te stoppen, starten of veranderen van de anticonceptiepil.
- Pijnlijke cysten kunnen eventueel leeggezogen worden tijdens een echo-onderzoek. Helaas is er vaak weer een snelle terugkomst van de klachten en de cyste.
- Als u zeer veel hinder heeft door de pijnklachten, kunt u eventueel overwegen om een hormonale behandeling te starten. Deze behandeling kan wel veel bijwerkingen hebben. Daarom wordt alleen bij hoge uitzondering hiervoor gekozen.
- Een hele enkele keer gaan we over tot een operatie. Ook een operatie geeft echter geen garantie dat de klachten verdwijnen. Als deze behandeling wordt overwogen bespreekt uw arts dit verder met u.

## **Andere goedaardige afwijkingen in de borst:**

- *Een bindweefselknobbel* (ook wel fibroadenoom): deze ontstaat door overdadige groei in het bindweefsel en tast gezonde cellen niet aan.
- *Een cyste*: een cyste is een holte gevuld met vocht. Het is een goedaardige aandoening die veel voorkomt. De holtes in de borst kunnen soms enkele cm groot zijn en ontstaan vrij plotseling. Ze kunnen ook weer spontaan in grootte afnemen.
- *Een vetweefselknobbel* (ook wel lipoom): deze ontstaat vanuit het vetweefsel in de borst.

## **Wanneer contact?**

Merkt u veranderingen/afwijkingen in uw borst, neem dan contact op met uw huisarts. Die kan beoordelen of een bezoek aan een specialist nodig is.

Afwijkingen kunnen zijn:

- Een verdikt strengetje naast de tepel
- Deukjes of kuiltjes in de huid
- Een tepel die sinds kort naar binnen trekt
- Een verandering van de tepel waarbij verschijnselen optreden als roodheid, schilfertjes en een soort eczeem
- Vocht uit de tepel (met name als het donker of bloederig is)
- Pijn in de borst op een plek waar ook het klierweefsel anders aanvoelt

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u terecht bij de mammacareverpleegkundige. Op werkdagen van 9.00 tot 16.00 uur is de mammacare-verpleegkundige bereikbaar op telefoonnummer 0543 54 45 08.

## **Geheimhouding en recht op privacy**

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënteninformatie in de centrale hal. Daarnaast is deze folder te vinden op: [www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)



Bezoekadres:  
Beatrixpark 1  
7101 BN Winterswijk

Postadres:  
Postbus 9005  
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44  
F 0543 52 23 95  
[info@skbwinterswijk.nl](mailto:info@skbwinterswijk.nl)  
[www.skbwinterswijk.nl](http://www.skbwinterswijk.nl)