

Chirurgie

Mastopathie

(goedaardige aandoeningen van de borst)

Inleiding

U hebt van de specialist of verpleegkundig specialist gehoord dat u mastopathie hebt. In deze folder leest u hierover meer.

De bouw van de borst

Onder de gladde huid van uw borst voelt het bobbelig aan. De bobbeltjes die u voelt zijn melkklieren. Die zijn vrij zacht en voelen in beide borsten hetzelfde aan. Alle melkklieren samen vormen het borstweefsel. Om de melkklieren heen ligt vet- en bindweefsel.

Als u uw borsten in de spiegel bekijkt, ziet u misschien dat uw borsten niet helemaal gelijk zijn. Dat is bij de meeste vrouwen het geval.

Mastopathie

Mastopathie is een verzamelnaam voor goedaardige aandoeningen in het klierweefsel van de borsten. Het woord mastopathie is Grieks: mastos =borst en pathie = ziekte of aandoening.

Bij mastopathie voelt u 1 of meer knobbels, strengen, schijven of fijne korrels in de borst. De borsten voelen stevig aan en zijn soms zeer gevoelig/pijnlijk. Soms is er afscheiding uit de tepel(s). Mastopathie kan in 1 of beide borsten voorkomen. Klachten van mastopathie kunnen het dagelijkse leven sterk beïnvloeden.

Klachten

- Pijnlijke borsten, die regelmatig gespannen aanvoelen en waarbij aanraking soms pijnlijk is. Bij 66% van de vrouwen zijn deze klachten gebonden aan de menstruatiecyclus. Meestal beginnen de pijnklachten voor de menstruatie en houden ze 1 tot 4 weken aan. Bij ongeveer 30% van de vrouwen zijn de klachten niet afhankelijk van de menstruatiecyclus en komen ze soms ook na de menopauze voor.
- Onregelmatig aanvoelend borstklierweefsel: er kunnen in de borsten grote of kleine weerstanden (knobbels) voorkomen.
- Soms heldere, wittige, gelige of groenige afscheiding uit de tepel(s).

Deze klachten kunnen los van elkaar of samen voorkomen.

Oorzaken

Over de oorzaken van mastopathie is nog weinig bekend. Mogelijke verklaringen zijn:

- Schommelingen in de hormoonhuishouding kunnen invloed hebben op het ontstaan van mastopathie.
Tijdens elke menstruatiecyclus treden in de normale borst veranderingen op. Dit gebeurt door veranderingen in de hoeveelheid vrouwelijke hormonen (oestrogenen, progesteron en prolactine) in het lichaam. Veranderingen in de hormoonhuishouding worden ook veroorzaakt door zwangerschap, het stoppen of beginnen met de pil, het verwijderen van de baarmoeder of eierstokken of het in de overgang komen.
- Klachten van mastopathie kunnen verergeren door stress.

Goedaardige borstafwijkingen

Goedaardige borstafwijkingen drukken het omringende weefsel opzij, maar tasten de gezonde cellen niet aan.

Cyste (holte gevuld met vocht)

Eén van de meest voorkomende goedaardige borstafwijkingen is een cyste. Een cyste is een holte gevuld met vocht die vaak een beetje kan worden bewogen. Soms zijn ze klein, soms zo groot als een ei. Hoe een cyste exact ontstaat, is niet bekend. De ene vrouw heeft er meer last van dan de andere. Meestal ontstaan ze rond de menstruatie, maar het komt ook voor dat cysten ontstaan in de periode voor de overgang en tijdens de overgang. Mogelijk heeft het ontstaan ervan een hormonale oorzaak. Soms zijn verschillende cysten in 1 of beide borsten aanwezig.

Fibroadenoom (bindweefselknobbel)

Voelt een knobbeltje stevig en rubberachtig aan, kunt u het gemakkelijk heen en weer bewegen en heeft het een duidelijke gladde vorm, dan gaat het vaak om een fibroadenoom (bindweefselknobbeltje). Een fibroadenoom is lang niet altijd te voelen. Meestal komen ze bij meisjes en bij jonge vrouwen tussen de 20 en 30 jaar voor, maar ze kunnen op alle leeftijden voorkomen. Soms kan een fibroadenoom behoorlijk groot worden of heel pijnlijk zijn. Dat kan een reden zijn om deze operatief te verwijderen. Als een fibroadenoom groeit of anders aan gaat voelen, moet het opnieuw onderzocht worden.

Lipoom (vetweefselknobbel)

Een lipoom (vetweefselknobbel) ontstaat vanuit het vetweefsel in de borst. Een lipoom voelt meestal vrij zacht aan.

Papilloom

In de hoofdmelkgangen, net achter de tepelhof, komen soms kleine afwijkingen voor die papillomen worden genoemd. Soms produceren ze geel vocht of veroorzaken ze een ingetrokken tepel. Papillomen komen vooral voor bij vrouwen tussen de 30 en 50 jaar.

Ductectasie (verwijde melkgang)

Ductectasieën zijn verwijde melkgangen die samen kunnen gaan met een chronische ontsteking en vocht uit de tepel. Het komt vooral voor bij vrouwen voor of rond de menopauze, dus vooral rond de 50 jaar. Het is onbekend wat de oorzaak hiervan is.

Angst voor kanker

Mastopathie is een goedaardige aandoening. Het is geen kanker. Toch schrikken veel vrouwen als ze een (nieuwe) knobbel in de borst voelen. Toch is bij de meest voorkomende vormen van mastopathie de kans op borstkanker niet groter dan bij vrouwen zonder mastopathie. Wel kan iemand daarnaast, net als elke andere vrouw, borstkanker ontwikkelen. Als het nodig is, kan de medisch psycholoog ondersteuning geven. Deze kan helpen om de angstgevoelens of pijnklachten beter hanteerbaar te maken.

Mogelijke behandelingen en adviezen

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

Behandeling zonder hormonen

- *Kleding*
Draag een goed sluitende (sport)beha (bij voorkeur zonder beugels en met brede schouderbanden).
Zorg voor warme kleding (hoe kouder u het hebt, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen).
- *Dieet*
Sommige vrouwen hebben er baat bij als zij minder of geen koffie, thee, chocolade, cola, wijn en kaas gebruiken. In deze producten zitten methylxanthines en tyramines. Deze stoffen kunnen veel invloed hebben op de biochemische reacties in het lichaam. Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u effect kunt verwachten van het stoppen met deze producten.
- *Teunisbloemolie*
Teunisbloemolie (primrose oil) is verkrijgbaar in verschillende toedieningsvormen. U kunt dit kopen bij de drogist of reformzaak. In bijna de helft van de gevallen vermindert het de klachten. Ook hierbij duurt het ongeveer 3 maanden voordat het effect merkbaar is.
- *Pijnbestrijding*
Bij pijnklachten kan paracetamol goed helpen (4 keer per dag een tablet van 500 mg). Als u veel pijn hebt, neem dan 4 keer per dag 1000 mg (2 tabletten). U kunt ook Voltaren Emulgel proberen. Smeer 2 tot 3 keer daags een dun laagje op de borst. Doe dit niet langer dan 3 weken.

Behandeling met hormonen

- Het slikken van een anticonceptiepil kan de klachten soms verminderen. Het is ook mogelijk dat juist het stoppen met de pil of het veranderen van anticonceptiepil helpt.

Punctie of operatie

- Als een cyste erg groot en pijnlijk is, kan deze leeggezogen worden met een naald (een punctie). Na het leegzuigen kan een cyste zich weer opnieuw vullen. Het vocht wordt namelijk door de wand van de cyste geproduceerd en deze blijft ook na de punctie bestaan.

- Een enkele keer kan een fibroadenoom (bindweefselknobbel) groot worden of heel pijnlijk zijn. Dat kan een reden zijn om deze operatief of via een vacuümbiopsie te verwijderen.
- Een operatie is geen eerste keus, omdat dit ook een aantal nadelen heeft:
 - Een operatie kan littekens veroorzaken in de borst, die ook weer klachten kunnen geven.
 - Door littekenweefsel is een mammografie (borstfoto) moeilijker te beoordelen.
 - Het is niet zeker dat de pijnklachten door een operatie zullen verdwijnen.
 - Er kan op een andere plaats in de borst weer mastopathie ontstaan.

Borstzelfonderzoek

Bij mastopathie voelt u veel hobbels en bobbels, waardoor het onderscheid tussen mastopathie en borstkanker moeilijk te maken is. Borstonderzoek kan een goede manier zijn om kennis te krijgen van uw borsten. Hiermee leert u de structuur van uw borsten kennen en kunt u eventuele veranderingen op te merken.

Hoe doe ik borstzelfonderzoek?

Het zelfonderzoek bestaat uit kijken en voelen. Waar u uw borsten onderzoekt, maakt niet uit: in bad, onder de douche, in een warme kamer op bed of voor de spiegel.

Voor het eerste deel van het onderzoek hebt u een spiegel nodig. Het tweede deel kunt u staand of liggend doen. Als u grotere borsten hebt, is het beter om het onderzoek liggend te doen. Omdat de borst dan plat op de borstkas ligt is deze makkelijker te onderzoeken.

Spiegel

Ga voor de spiegel staan met uw armen ontspannen langs uw lichaam en bekijk de borsten nauwkeurig. Zijn er veranderingen te zien:

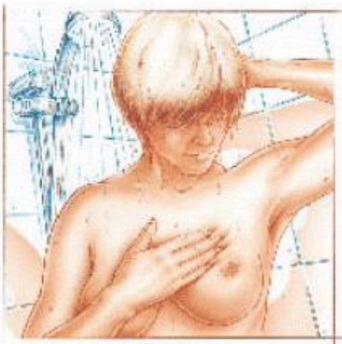
- In de grootte of de vorm van de borsten?
- Aan de huid, bijvoorbeeld rimpels, zwellingen, kuiltjes of een verkleuring?
- Aan de tepel, bijvoorbeeld een intrekking die er eerst niet was of afscheiding?

Leg daarna uw handen achter uw hoofd en kijk opnieuw of 1 of meerdere van de genoemde veranderingen te zien zijn. Hierna zet u uw handen in de zij en buigt u naar voren. U bekijkt opnieuw in de spiegel of de genoemde veranderingen te zien zijn.

Borstonderzoek terwijl u staat

Veel vrouwen geven er de voorkeur aan het borstzelfonderzoek stand, onder de douche te doen. U hoeft zich er dan niet speciaal voor uit te kleden en de huid is glad door water en zeep.

Leg uw linkerarm tijdens of na het douchen achter uw hoofd en leg uw rechterhand op uw linkerborst. Let erop dat de borstspier ontspannen is. Deel in gedachten uw linkerborst op in 4 gedeelten. Begin bij uw linkerborst rechtsboven, ga daarna naar rechtsonder, dan linksonder en eindig linksboven. Maak met de 4 gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand kleine ronddraaiende bewegingen van de rand van uw borst naar de tepel toe. Beweeg rustig met wat lichte druk (zie afbeelding 1).



Afbeelding 1

Controleer ook de tepel en het gebied eromheen. Als u de tepel een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.

Buig voorover en ondersteun de gehele onderkant van de linkerborst met uw linkerhand. Tast de borst met uw vlakke rechterhand rondom af. Maak daarbij een rollende beweging en zorg voor voldoende druk. Op deze manier kunt u het dieper gelegen borstklierweefsel op veranderingen controleren (zie afbeelding 2).



Afbeelding 2



Afbeelding 3

Blijf voorovergebogen staan en laat uw linkerarm ontspannen naar beneden hangen. Druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen. Begin bovenin de oksel en laat de vingers langzaam naar beneden glijden (zie afbeelding 3).

Controleer daarna op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.

Borstonderzoek terwijl u ligt

Ga op bed liggen, leg een kussen onder uw linkerschouder en plaats uw linkerhand onder uw hoofd. Deel in gedachten uw linkerborst op in 4 gedeelten. Begin bij uw linkerborst rechtsboven. Maak met 4 gesloten en gestrekte vingers van uw rechterhand vanaf de rand van de borst kleine ronddraaiende bewegingen naar de tepel toe. Bevoel op deze manier van boven naar beneden de gehele binnenkant van uw borst. Begin daarbij steeds aan de rand van de borst. Beweeg rustig met wat lichte druk, terwijl uw vingertoppen plat op de borst blijven liggen. Voel ook goed rond de tepel. (zie afbeelding 4).



Afbeelding 4



Afbeelding 5

Voordat u de buitenkant van uw linkerborst onderzoekt, haalt u uw linkerarm onder uw hoofd vandaan en legt u deze losjes langs uw lichaam.

- Begin linksonder vanaf de buitenzijde. Maak weer met gestrekte vingers kleine draaiende bewegingen naar de tepel toe.
- Maak ook bij het linker bovengedeelte van uw borst ronddraaiende bewegingen van de rand van de borst naar de tepel toe.
- Maak vervolgens deze beweging vanaf de tepel tot boven de linkeroksel, om het gedeelte van uw borst vlakbij de oksel te controleren. (zie afbeelding 5).



Afbeelding 6

Leg uw arm wat meer opzij en druk met de handpalm van uw rechterhand uw borst licht naar het midden. Controleer zo met gestrekte vingers de linkeroksel op knobbeltjes of verdikkingen. Begin bovenin de oksel en laat uw vingers langzaam naar beneden glijden (zie afbeelding 6).

Controleer ook de tepel en het gebied eromheen. Als u de tepel een beetje naar voren trekt, moet deze soepel meegeven.

Controleer vervolgens op dezelfde wijze uw rechterborst en rechteroksel met uw linkerhand.

Adviezen

Onderzoek 1 keer per maand uw borsten:

- Als u nog menstrueert, kunt u het beste 1 week na de menstruatie het borstzelfonderzoek doen. Dan zijn namelijk uw borsten het makkelijkst te onderzoeken.
- Als u niet meer menstrueert, kunt u een vaste dag in de maand kiezen.
- Doe het borstzelfonderzoek bij voorkeur overdag en bijvoorbeeld aan het begin van de week. Als u zich dan zorgen maakt over een voelbare afwijking dan kunt u die week nog contact opnemen met uw huisarts.
- Bij het borstzelfonderzoek kunt u bodylotion gebruiken om uw vingers wat makkelijker over uw borst te laten glijden.

Tot slot

Als u na het lezen van deze informatie vragen hebt, kunt u contact opnemen met de polikliniek Chirurgie. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 12:00 uur en tussen 13:00 en 16:30 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 81.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

14-01-2019