



Ziekenhuis
Rivierenland

Mammacare

MASTOPATHIE



INLEIDING

Uw arts heeft bij u de diagnose mastopathie gesteld. In deze brochure vindt u meer informatie over dit ziektebeeld en de mogelijke behandeling. Mastopathie is een verzamelnaam voor een goedaardige aandoening in het klierweefsel van de borsten. Vaak gaat het dan om verspreid voorkomende afwijkingen in beide borsten. Het klierweefsel is hierbij zeer compact: de borsten voelen heel stevig aan. Vaak hebben vrouwen met mastopathie last van zeer gevoelige borsten. Mastopathie heeft te maken met de hormoonhuishouding van een vrouw. Sommige vrouwen merken dat in de overgang (of de jaren daarvoor) de mastopathie verergert. Anderen krijgen in die periodes pas last van deze aandoening. Mastopathie kan heel pijnlijk zijn en daardoor het dagelijks leven van een vrouw behoorlijk beïnvloeden.

MASTOPATHIE IS GEEN KANKER

Mastopathie is een goedaardige aandoening en komt bij veel vrouwen voor. Er bestaat bij de meest voorkomende vormen van mastopathie geen verhoogde kans op het krijgen van borstkanker. Wel kan iemand mastopathie hebben en daarnaast, net als ieder andere vrouw, borstkanker ontwikkelen daarom blijft het belangrijk om alert te blijven op veranderingen in een van uw borsten.

CYCLISCHE MASTOPATHIE

Zo'n drie tot zeven dagen voor de menstruatie hebben veel vrouwen last van zware of gespannen borsten en soms stekende pijn. Vrouwelijke geslachtshormonen laten dan het borstklierweefsel iets zwellen. Over het algemeen is de pijn niet exact aan te wijzen, maar wel voelen veel vrouwen knobbeltjes in hun borsten. De pijn zakt daarna weer af.

NIET-CYCLISCHE MASTOPATHIE

Deze vorm komt minder vaak voor. De pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp of knagend. Deze pijn verandert niet door de menstruatiecyclus. Deze pijn komt relatief meer voor boven de 40 jaar. Tijdens de menopauze kunnen deze klachten wat afnemen, maar na de overgang kunnen de klachten weer toenemen.

TIPS OM MASTOPATHIE TE VERMINDEREN:

Kleding

- Draag goed zittende, stevige niet knellende beha.
- Zorg voor warmte b.v. trui. Bij koude kunnen de borsten pijnlijker aanvoelen.

Voeding

- Vermijd koffie, thee, chocolade, cola, wijn, pinda's, sigaretten, rauwe paprika, alcohol, witmeel en kaas.
 - Eet twee keer per week vette vis, deze bevat omega 3 vetzuren welke een positief effect hebben bij pijnklachten in de borst
 - Eet regelmatig koolsoorten zoals bijvoorbeeld broccoli, boerenkool etc
- Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u effect kan verwachten van een veranderd eetpatroon.

Geneesmiddelen

- Teunisbloemolie (zie bijsluiter, vaak 1 of 2 capsules per dag). Dit middel kan u krijgen bij een drogisterij. Het duurt ongeveer 3 maanden voordat u effect van dit middel kunt verwachten. Liefst in combinatie met een natuurlijke multivitamine preparaat.
- Mastodyn 2 x daags 30 druppels bij klachten die onderhevig zijn aan de menstruele cyclus.
- Vrouwenelixer helpt bij menstruele en overgangsklachten 1- 3 x daags 1 eetlepel.
- Bij ernstige mastopathie kan een consult met de verpleegkundig specialist chirurgie worden overwogen om uw situatie in kaart te brengen en zo te kijken wat goede adviezen zijn om de pijnklachten in uw borsten te verminderen

Vaak geven de medicijnen die voor deze aandoening geadviseerd worden ook bijwerkingen. Vandaar dat deze behandeling alleen in hoge uitzondering wordt voorgesteld.

Ademhaling

Een goede ademhaling is altijd van belang. In sommige gevallen kan een goede ademhaling de klachten aan de borsten verminderen. Probeer eerst je buik, dan je flanken en tot slot je borst te gebruiken. Doe dit vooral rustig. Met yoga wordt deze ademhaling aangeleerd.

Omslagen/kompressen

Sommige vrouwen kunnen verlichting krijgen door het gebruik van kompressen van b.v. gesnipperde ui of geraspte wortels of gekneusde koolbladeren of een kruik.

Voor meer informatie over deze aandoening kunt u contact opnemen met:

POLIKLINIEK CHIRURGIE

 0344-674041

[illegible]

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

☎ 0344-674911
@ info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

