

Pijnlijke borsten

U heeft net in het Oncologiecentrum van het MUMC+ een onderzoek gehad in verband met uw klacht: pijnlijke borsten. Er is geen duidelijke onderliggende afwijking gevonden. Dit betekent dat de pijn wordt veroorzaakt door het klierweefsel zelf. Pijn in de borsten (mastodynie), met of zonder knobbels, komt vrij vaak voor. Waardoor deze veroorzaakt wordt is niet altijd even duidelijk. Hormonen spelen in ieder geval een grote rol. De klachten treden meestal op tussen het 35ste en 50ste jaar, soms ook na de overgang.

Er bestaan twee vormen van pijnlijke borsten

1. *Cyclische pijn*: bij veel vrouwen is er een duidelijke relatie tussen de pijnklachten en de menstruatiecyclus. De pijn is het ergst vóór de menstruatie en ook eventuele knobbeltjes zijn dan het best voelbaar. Na de menstruatie nemen de klachten vaak weer af.
2. *Niet-cyclische pijn*: de pijn zit op een duidelijk aanwijsbare plek en wordt omschreven als brandend, scherp of zeurend en straalt vaak uit naar de oksel. Deze variant komt meer voor bij vrouwen ouder dan veertig jaar. Na de menopauze nemen de klachten vaak af.



Mogelijke behandelingen en tips

Ondanks dat er nog geen duidelijkheid is over de oorzaak kan veel worden gedaan om de klachten te verminderen:

Kleding

- Draag een goed steunende (sport)beha, bij voorkeur zonder beugels en met brede schouderbandjes
- Zorg voor warme kleding. Hoe kouder u het heeft, hoe pijnlijker de borsten kunnen aanvoelen.



Voedingsgewoonten

- Er lijkt een verband te bestaan tussen een tekort aan onverzadigde vetzuren en het ontstaan van pijnlijke borsten. U kunt dit uitproberen door te zorgen voor meer onverzadigde vetzuren in de voeding door uw brood te besmeren met dieetmargarine of dieethylvarine en te bakken in vloeibaar bak- en braadvet of olie.
- Probeer uit te zoeken of er een relatie is met uw voeding. Sommige voedingsmiddelen bevatten substanties (onder andere tyramines) die de klachten kunnen opwekken of verergeren (bijvoorbeeld koffie, thee, cola, wijn, chocolade, kaassoorten)

Medicamenteuze behandeling

- Bij ernstige klachten is in overleg met de arts een anti-hormonale behandeling (Danazol, Tamoxifen, Parledol) te overwegen. Het nadeel hiervan is dat deze medicijnen vaak storende bijwerkingen hebben, zodat alleen bij uitzondering de arts hiervoor kiest.
- In overleg met uw huisarts kunt u pijnstillers slikken.
- Soms helpt het slikken, stoppen of veranderen van de pil. Overleg dit met uw huisarts.

Alternatieve behandelingsmethoden

- Warmte compressen.
- Hoewel er geen wetenschappelijk bewijs voor is, kunnen sommige vrouwen baat hebben bij alternatieve behandelingsmethoden, zoals acupunctuur, homeopathie enzovoorts.

Patiënteninformatie

- Probeer een niet medicinaal middel bijvoorbeeld Teunisbloemolie (zes capsules per dag gedurende vier maanden) verkrijgbaar bij de drogist.
- Pijnlijke borsten behandelen is vaak een kwestie van enkele remedies proberen om te kijken wat er aanslaat.



N.B. Pijnlijke borsten worden vaak aangeduid met de term mastopathie, een verzamelnaam voor allerlei goedaardige klachten aan uw borsten.

Contact

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt kunt u deze stellen aan uw behandelend arts.

Websites

Voor meer informatie: www.mastopathie.nl

Odinnr. 031403 / Uitgave maart 2014

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl