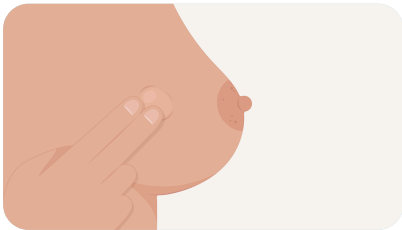


Goedaardige borstafwijkingen



Niet iedere borst is hetzelfde. Iedere borst kan een andere vorm of grootte hebben. Dit is heel normaal.

Als u een zwelling (verdikking of bult) in uw borst voelt, kan dat even schrikken zijn. Het hoeft niet meteen te betekenen dat u borstkanker heeft. In de borst kunnen veel soorten afwijkingen voorkomen die niet kwaadaardig zijn. Zo'n afwijking noemen we een goedaardige borstafwijking.

Video

Video voice-over

Uw borsten bestaan voor het grootste deel uit vet- en bindweefsel.

Vetweefsel en bindweefsel zorgen voor stevigheid en bescherming.

Dieper in de borst zitten de melkklieren. De melkklieren maken melk. Aan elke melkklier zit een lange, dunne buis. Zo'n buis heet een melkgang. De melkgang brengt de melk van de melkklier naar de tepel.

Daaromheen ligt een gekleurd stukje huid. Dit heet de tepelhof.

Mastopathie

Video

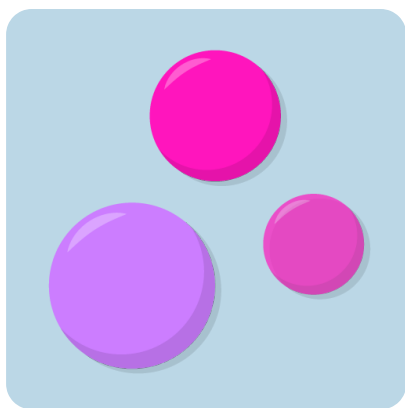
Video voice-over

Soms doen de borsten pijn, zonder dat daar een reden voor lijkt te zijn. Dit heet mastopathie.

Bij mastopathie kunnen de borsten gespannen zijn. Of er zijn meerdere zwellingen onder de huid voelbaar. Ook kan er heldere, witte, gele of soms groene vloeistof uit de tepel lekken.

Het is bekend dat de klachten erger kunnen worden door stress of tijdens de menstruatie.

Oorzaak Mastopathie



Mastopathie kan veroorzaakt worden door een hormonale oorzaak of niet-hormonale oorzaak.

Let op wat u eet



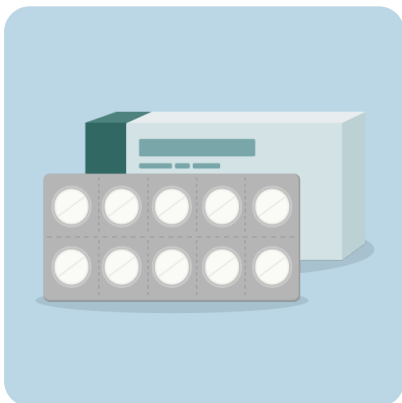
Wat u eet en drinkt kan invloed hebben op uw klachten. Sommige mensen merken dat bepaalde producten hun klachten erger maken. Denk hierbij aan bijvoorbeeld koffie, thee, cola, wijn, chocolade en kaas.

Draag de juiste kleding



Het dragen van een stevige, goed sluitende (sport)beha kan helpen om uw klachten te verminderen. Kies voor een beha zonder beugels en brede schouderbanden. Ook kan het dragen van warme kleding helpen. Hoe kouder u het heeft, hoe meer pijn uw borsten kunnen doen.

Pijnstillers



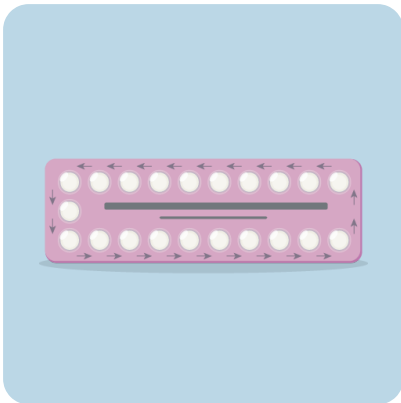
Als u pijn heeft, kan paracetamol helpen. Dit is een pijnstiller. U mag dan maximaal 4 keer per dag 2 tabletten van 500mg nemen. Helpt dit niet genoeg? Overleg dan met uw huisarts.

Teunisbloemolie capsules



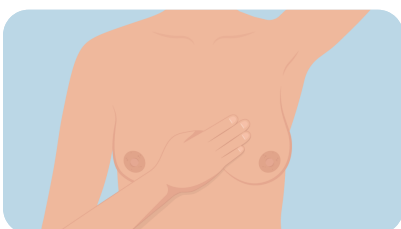
Het nemen van teunisbloemolie capsules (primrose oil) kan helpen tegen de klachten. Het kan ongeveer 3 maanden duren voordat u een effect van de capsules merkt. Lees voor juist gebruik de bijsluiter. U kunt teunisbloemolie capsules kopen bij de drogist of reformzaak.

Behandeling met hormonen



Als de bovenstaande behandelingen niet helpen, kunt u in overleg met uw huisarts nadenken over een behandeling met hormonen. Denk bijvoorbeeld aan de anticonceptiepil.

Nazorg



Het is belangrijk om regelmatig zelf uw borsten te onderzoeken om een verschil te kunnen opmerken.

Cyste

Video

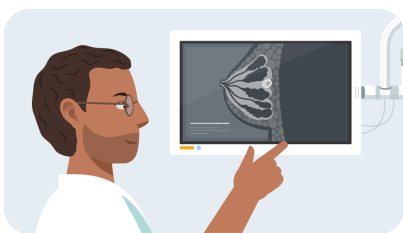
Video voice-over

In de borst kan een holte ontstaan die zich vult met vocht. Dit heet een cyste.

Een cyste kan klein zijn, maar kan soms ook snel groot worden. Er kunnen ook meerdere cysten in één of beide borsten voorkomen.

Een cyste voelt aan als een zachte, gladde zwelling. U kunt de zwelling vaak een beetje bewegen. Cysten zijn goedaardig en kunnen niet kwaadaardig worden.

Diagnose



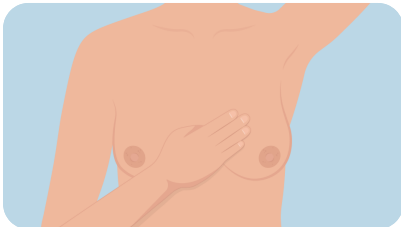
Denkt de zorgverlener dat u een cyste heeft? Dan kan de zorgverlener ervoor kiezen om uw borst verder te onderzoeken. Dit kan worden gedaan met een mammografie of een echografie.

Behandeling



Cysten zijn niet gevaarlijk. Daarom hoeven ze meestal niet behandeld te worden. Als een cyste groter wordt of pijn doet, kan de zorgverlener voorstellen om de cyste leeg te zuigen met een naald. Hierbij wordt de huid verdoofd.

Nazorg



Ook als u bekend bent met cysten is het belangrijk om regelmatig zelf uw borsten te onderzoeken.

Bindweefselknobbel

Video

Video voice-over

Soms ontstaat er in de borst een goedaardige zwelling die uit bindweefsel bestaat. Dit heet een fibroadenoom of bindweefselknobbel.

Een bindweefselknobbel voelt aan als een stevige, gladde en ronde zwelling.

De zwelling kunt u heen en weer bewegen.

De zwelling doet meestal geen pijn.

Diagnose



Denkt de zorgverlener dat u een bindweefselknobbel heeft? Dan kan de zorgverlener ervoor kiezen om uw borst verder te onderzoeken.

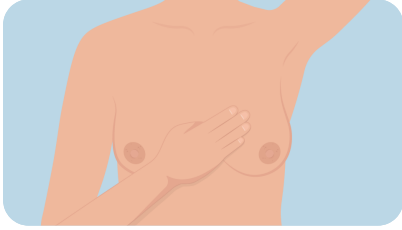
De zorgverlener kan dit doen met een mammografie of een echografie. Soms haalt de zorgverlener een klein stukje weefsel uit de zwelling. Dit heet een biopsie. Dit stukje weefsel wordt onderzocht in het laboratorium.

Behandeling



Als de bindweefselknobbel klein is en niet van vorm of grootte verandert, hoeft hij meestal niet behandeld te worden. Wordt de knobbel erg groot of gaat hij anders aanvoelen? Dan is het verstandig om de knobbel opnieuw te laten onderzoeken of weg te laten halen.

Nazorg



Het is belangrijk om uw borsten regelmatig zelf te onderzoeken.

Vetweefselknobbel

Video

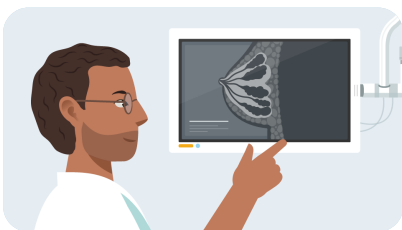
Video voice-over

In het vetweefsel van de borst kan een kleine, goedaardige knobbel ontstaan. Dit heet een vetweefselknobbel of lipoom.

De knobbel voelt aan als een gladde, ronde zwelling. U kunt hem onder de huid bewegen.

Een vetweefselknobbel doet meestal geen pijn.

Diagnose



Denkt de zorgverlener dat u een vetweefselknobbel heeft? Dan kan de zorgverlener ervoor kiezen om uw borst verder te onderzoeken. Dit kan bijvoorbeeld met een mammografie of een echografie.

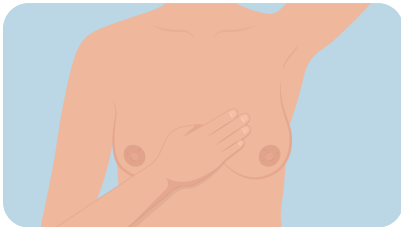
Behandeling



Een vetweefselknobbel is een goedaardige afwijking. Een behandeling of verder onderzoek is meestal niet nodig.

Is de zwelling erg groot? Of zit de zwelling in de weg? De zorgverlener kan met u bespreken om de zwelling te verwijderen tijdens een operatie.

Nazorg



Het is belangrijk om uw borsten regelmatig zelf te onderzoeken.

Papilloom

Video

Video voice-over

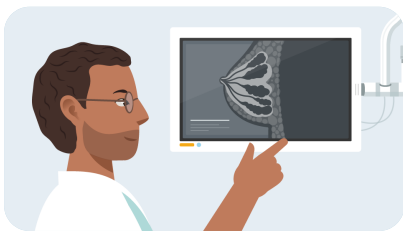
Op de wand van een melkgang kan soms een kleine, goedaardige zwelling ontstaan. Zo'n zwelling heet een papilloom.

Soms is de zwelling te voelen als een klein knobbeltje in de tepel of tepelhof, of ergens anders in de borst.

Een papilloom kan ervoor zorgen dat er wit, geel of bloederig vocht uit de tepel lekt.

Ook kan de tepel intrekken. Dit doet geen pijn.

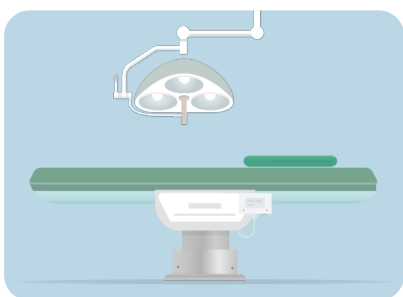
Diagnose



Denkt de zorgverlener dat u een papilloom heeft? Dan kan de zorgverlener ervoor kiezen om uw borst verder te onderzoeken. Dit kan bijvoorbeeld met een mammografie of een echografie.

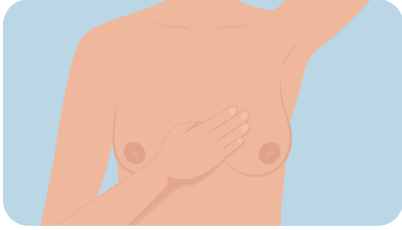
Komt er tijdens het lichamelijk onderzoek vocht uit de tepel? Dan stuurt de zorgverlener het vocht naar het laboratorium voor extra onderzoek.

Behandeling



Een papilloom is goedaardig, maar kan soms kwaadaardig worden. Ook kan de afwijking voor ongemak zorgen. In overleg met uw zorgverlener kan er voor worden gekozen om het papilloom te verwijderen tijdens een operatie.

Nazorg



Het is belangrijk om uw borsten regelmatig zelf te onderzoeken.

Ductectasie

Video

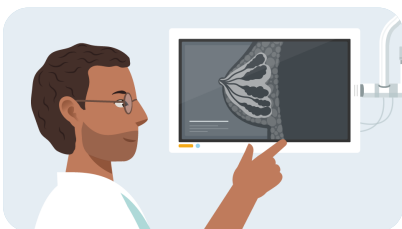
Video voice-over

In de borst zitten melkgangen. Soms wordt één van die melkgangen wat wijder. Dit heet een ductectasie.

De ductectasie kan zorgen voor een voelbare zwelling. Deze zwelling kan geen kwaad. Wel kan de borst pijn doen.

Ook kan er heldere, witte, gele of soms groene vloeistof lekken uit de tepel.

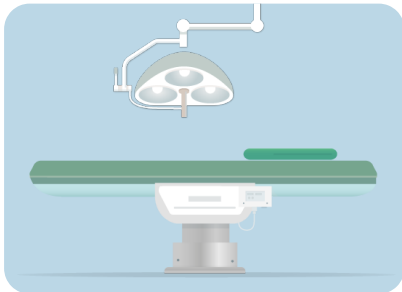
Diagnose



Denkt de zorgverlener dat u een ductectasie heeft? Dan kan de zorgverlener ervoor kiezen om uw borst verder te onderzoeken. Dit kan bijvoorbeeld met een mammografie of een echografie.

Komt er tijdens het lichamelijk onderzoek vocht uit de tepel? Dan stuurt de zorgverlener het vocht naar het laboratorium voor extra onderzoek.

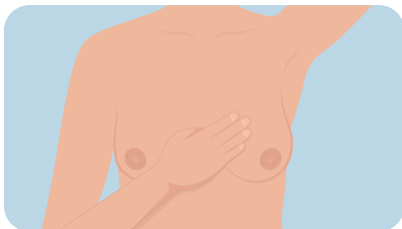
Behandeling



Een ductectasie is goedaardig, maar de klachten kunnen wel voor veel ongemak zorgen.

Als u veel last heeft van het vocht uit de tepel, kan de zorgverlener de melkgang tijdens een operatie weghalen.

Nazorg

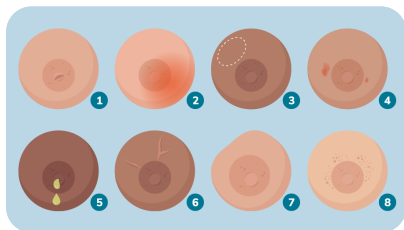


Het is belangrijk om uw borsten regelmatig zelf te onderzoeken.

Zelf uw borsten controleren

Het is belangrijk om zelf uw borsten regelmatig te controleren op afwijkingen. Hier leggen we u uit hoe u dat doet. Voelt u iets vreemds, heeft u klachten of twijfelt u? Neem dan altijd contact op met uw zorgverlener.

Kijk goed naar uw borsten



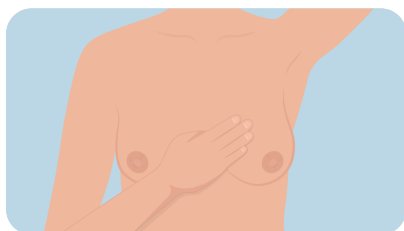
Ga voor een spiegel staan en laat uw armen langs uw lichaam hangen.

Bekijk uw borsten goed. Op het plaatje hierboven ziet u waar u op moet letten bij het kijken. Let goed op de volgende dingen:

1. Ingetrokken tepel
2. Roodheid of warmte
3. Een harde plek, zwelling, bult of deuk
4. Afwijkingen van de huid
5. Vochtverlies uit de tepel
6. Een dikke ader
7. Veranderingen in vorm of grootte
8. Sinaasappelhuid

Doe daarna uw armen omhoog. Bekijk uw borsten opnieuw.

Voel aan uw borst



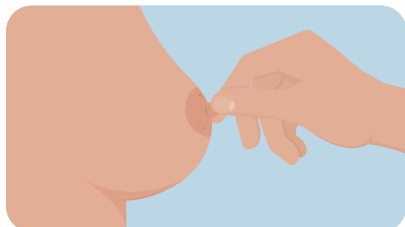
Leg uw rechterhand achter uw hoofd. Leg uw linkerhand op uw rechterborst.

Strek uw vingers. Beweeg ze met ronddraaiende, wrijvende bewegingen van de buitenkant van de borst naar uw tepel.

De huid van uw borst moet glad en soepel aanvoelen. Het weefsel onder uw huid kan onregelmatig aanvoelen.

Begin aan de bovenkant van uw borst en ga uw hele borst rond. Doe dit totdat u weer uitkomt op de plek waar u bent begonnen.

Voel aan uw tepel



Controleer daarna uw tepel en uw tepelhof. Trek uw tepel voorzichtig naar voren. De tepel moet soepel meebewegen.

Herhalen



Herhaal daarna de stappen bij uw andere borst.

Een vast moment kiezen



Het is het beste om uw borsten regelmatig te controleren. Wordt u nog ongesteld? Controleer uw borsten dan een week na de ongesteldheid. Wordt u niet meer ongesteld? Kies dan een vast moment in de maand.



Meer informatie

Wilt u meer informatie over het controleren van uw borsten? Bekijk dan de volgende video: [Ken je borsten \(https://www.youtube.com/watch?v=nOIY6azRloc\)](https://www.youtube.com/watch?v=nOIY6azRloc).