



乳腺癌术后警惕腋网综合征

◎陆军军医大学第一附属医院 张艳玲

乳腺癌手术是治疗乳腺癌的重要手段，但术后恢复过程中可能会出现一些易被忽视的并发症，腋网综合征就是其中之一。这种病症虽常见，却常因患者对其认知不足而延误干预，进而影响上肢活动功能与日常生活质量。因此，了解腋网综合征的出现时间、典型表现及就医时机，对乳腺癌术后患者的康复至关重要。以下将结合专业医学知识，详细解答相关问题，帮助患者更好地应对术后恢复。

腋网综合征一般啥时候出现

乳腺癌术后腋网综合征（Axillary Web Syndrome, AWS）是常见却易被忽略的术后并发症，多和腋窝淋巴结清扫、前哨淋巴结活检等手术操作有关。它的出现时间因人而异，但大多集中在术后早期，具体情况如下：

高发时段：多数患者会在术后2周至3个月内出现症状，其中术后4~6周是症状显现的“高峰期”。

延迟出现情况：少数患者可能在术后3个月后，甚至半年内才出现症状。这和术后局部组织修复速度、瘢痕形成情况以及个人体质都有关系。

关联因素：如果腋窝淋巴结清扫的范围越大、术后活动恢复得越晚，或者术后出现局部感染、血肿等问题，出现腋网综合征的风险会更高，症状也可能更早显现。

出现这些表现，赶紧就医排查

腋网综合征的核心问题是腋窝及上肢皮下，因淋巴管纤维化形成了“条索状结构”，还可能伴随多种不适。只要出现以下表现，就该及时就医：

腋窝/胳膊下摸到硬条索，活动还扯着疼；在腋窝、上臂内侧或胸壁下方的皮下，能摸到粗细不一的硬条索，摸起来像“蜘蛛网”或“细绳子”，按压时可能会有轻微

疼痛。抬胳膊、胳膊往外展或转动时，这些硬条索会被牵拉，让人感觉明显紧绷、扯着疼，严重时甚至举不起胳膊过肩膀。

胳膊疼或酸胀，休息也缓解不了多少：疼痛多是持续的隐痛或扯痛感，活动后会加重，休息后可能稍微缓解，有些患者还会因为夜间疼痛影响睡眠。疼痛的同时，上臂、前臂甚至手部可能会有酸胀感、沉重感，这是因为局部淋巴循环不畅、组织水肿导致的。

胳膊不明原因肿胀，一按一个坑：腋窝和胳膊出现不明原因的肿胀，按压皮肤时会出现轻微凹陷（也就是水肿），这和淋巴管被压迫、淋巴回流受阻有关。肿胀可能单独出现，也可能和硬条索一起存在。如果肿胀持续加重，还要警惕是否合并了淋巴水肿。

胳膊活动受限，日常动作做不了：因为疼痛、扯着感或肿胀，胳膊能活动的范围会明显变小，像梳头、穿衣服、举东西这些日常动作都完成不了。长期活动受限还可能导致肩膀僵硬、肌肉萎缩，让功能障碍更严重，所以必须尽早干预，避免形成“越不动越受限”的恶性循环。

症状拖了1~2周没好转，甚至越来越重：如果出现上述症状后，休息或简单拉伸锻炼1~2周仍没有改善，或者症状逐渐加重（比如硬

条索变粗、疼痛更剧烈、肿胀范围扩大），一定要及时就医。有些患者可能会误以为这些症状是术后正常恢复的过程，但如果症状持续超过1个月，还影响正常生活，就该排查是不是腋网综合征。

还伴有皮肤发红、麻木、肿胀突然加重等异常：局部皮肤发红、发热、温度升高，可能是合并了感染；胳膊出现麻木、刺痛或感觉异常，需要排除神经损伤等其他术后并发症；肿胀或疼痛突然加重，还伴随皮肤颜色改变（比如发紫、苍白），要警惕静脉血栓等严重问题，这种情况需要紧急就医。

早排查早干预很关键

及时就医不仅是为了明确诊断（排除神经瘤、深静脉血栓、局部肿瘤复发等其他并发症），更能尽早干预，避免问题加重。具体来说：

医生会通过“体格检查”（比如触摸硬条索、评估胳膊活动度）、“超声检查”（观察皮下淋巴管和软组织情况）等方式明确诊断。

确诊后，医生会制定针对性的康复方案，比如物理治疗、手法松解、康复锻炼等。

早期干预能有效缓解症状，防止硬条索的纤维化加重，避免胳膊活动功能出现“永久受限”，对改善生活质量帮助很大。😊