# Опросник по симптомам старения у мужчин (AMS)

Опросник состоит из 17 вопросов. Примерное время тестирования 3–5 минут. Период наблюдения симптомов – за последние 4 недели. На каждый вопрос нужно дать один ответ. Следует выбирать тот вариант ответа, который наиболее подходит к Вашему состоянию.

**1. Ухудшение общего самочувствия (состояние здоровья, субъективное восприятие здоровья).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**2. Жалобы на суставы и мышцы (боли в пояснице, суставах, конечностях, спине) .**

* отсутствуют – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**3. Сильное потоотделение (неожиданное/внезапное потоотделение, ощущение жара независимо от напряжения).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**4. Нарушения сна (нарушение засыпания, нарушение процесса сна, слишком раннее пробуждение с чувством усталости, плохой сон, бессонница).**

* отсутствуют – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**5. Повышенная потребность во сне, частая усталость.**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**6. Раздражительность (Вы агрессивны, легко сердитесь по мелочам, находитесь в плохом настроении).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**7. Нервозность (внутреннее напряжение, внутреннее беспокойство, невозможность усидеть на месте).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**8. Тревожность (паника).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**9. Физическое истощение или снижение энергии (общее снижение способности заниматься делами и достигать целей, спад активности, отсутствие желания что-либо предпринимать, ощущение, что меньше сделано и достигнуто, необходимость заставлять себя что-либо предпринимать).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**10. Снижение мышечной силы (чувство слабости).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**11. Депрессивное настроение (уныние, грусть, плаксивость, нехватка мотивации, перепады настроения, ощущение бессмысленности).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**12. Ощущение, что вершина жизненного пути позади.**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**13. Чувство физического опустошения, достигнут нижний предел.**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**14. Замедление роста волос на лице.**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**15. Снижение потенции.**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**16. Сниженное число утренних эрекций.**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

**17. Ослабление полового влечения (удовольствие в сексе, желание заниматься сексом).**

* отсутствует – 1 балл;
* слабые признаки – 2 балла;
* умеренно выраженные признаки – 3 балла;
* выраженные признаки – 4 балла;
* крайне выраженные признаки – 5 баллов.

Интерпретация результатов

Симптомы андрогенодефицита считаются:

* невыраженными при количестве баллов от 17 до 26;
* слабовыраженными - от 27 до 36 баллов;
* умеренно выраженными - от 37 до 49;
* ярко выраженными - при сумме баллов более 50.