



SWAN概況介紹：

女性的抑鬱症 - 從中年到停經過渡期（圍絕經期抑鬱症）

停經過渡期是否會影響女性的情緒？

- 在停經過渡期 (Menopausal Transition, MT)，一些女性出現心理和情緒症狀或者產生情緒波動的狀況並不罕見。許多因素可能會引起這些變化。
- 抑鬱症狀（例如周期性的悲傷感、情緒低落、疲倦以及無助或絕望情緒）並不罕見，甚至在進入停經過渡期前就可以影響四分之一的女性。研究顯示，在圍絕經期經歷抑鬱症狀的女性比例較高，但確切的百分比在不同的研究人群和國家之間差異非常大。有較少的女性經歷持續且嚴重的抑鬱症狀，這被稱為重度抑鬱症（詳見下文）。
- 停經過渡期指的是中年女性開始經歷具有以下特征的時期：月經流量、延續時間和發生時間等各方面產生變化，並開始出現月經周期中斷。女性在過渡期期間更容易出現抑鬱症狀，特別是在最後一次月經來潮前的時期。
- 在MT期間，女性激素的變化可能導致抑鬱症狀加劇；當雌性激素變化幅度更劇烈且已不再分泌黃體酮時，症狀可能更為嚴重。
- 典型的抑鬱症狀通常與其他停經期症狀（如潮熱和夜間盜汗）同時出現，這可能是此類症狀導致的結果，但也可能因睡眠障礙引發。應對心理社會因素挑戰時也可能發生抑鬱症狀，例如面臨人際關係問題、收入變化或其他壓力事件。很難徹底釐清所有導致情緒波動的問題。
- 有些女性在中年期可能首次出現抑鬱症狀。對這些女性來說，生活壓力事件、焦慮症病史以及身體健康的侷限性似乎是比停經期更重要的導致首次出現抑鬱症狀的風險因子。
- 抑鬱症的臨床診斷，也稱為重度抑鬱症 (Major Depressive Disorder, MDD)，是一種情緒困擾，包括持續感到悲傷、情緒低落、缺乏精力以及對曾經喜愛的活動失去興趣或樂趣，這些症狀也會影響飲食、睡眠和日常活動，持續至少2週之久。
- 在圍絕經期和早期停經後期，曾於停經前經歷MDD的女性可能更容易出現抑鬱症狀，或再次出現MDD。

您可以採取哪些行動預防或緩解停經過渡期和停經後期抑鬱症？

- 留意抑鬱症狀以及增加的壓力源，或其他心理或身體挑戰。
- 採取健康的行為和預防性的做法（例如保持健康飲食、運動、獲得良好的睡眠、正念練習和冥想療法、與朋友共度時光）來減輕壓力。
- 將您的憂鬱症狀告知保健業者，或尋求醫療專業人員轉介，以便其提供治療策略和解決方案。可選擇有效的非藥物和藥物治療方法：
- 有些證據表明，雌性激素療法的抗抑鬱效果相當於傳統抗抑鬱藥物。然而，對於未進行子宮切除手術的女性，通常會採用合併雌性激素和黃體酮的激素療法，而針對合併激素療法對憂鬱症狀的影響，其相關研究相對較少。



如需更多資訊，請參閱：

1. Maki PM, Kornstein SG, Joffe H, Bromberger JT, Freeman EW, Athappilly G, Bobo WV, Rubin LH, Koleva HK, Cohen LS, Soares CN, on behalf of the Board of Trustees for The North American Menopause Society (NAMS) and the Women and Mood Disorders Task Force of the National Network of Depression Centers. Guidelines for the evaluation and treatment of perimenopausal depression: Summary and recommendations. *Journal of Women's Health* 2019;28:117-134.
2. Bromberger JT, Epperson CN. Depression during and after the perimenopause: Impact of hormones, genetics, and environmental determinants of disease. *Obstetrics and Gynecology Clinics of North America* 2018;45(4): 663-678.
3. Freeman EW, Sammel MD, Boorman DW, Zhang R. Longitudinal pattern of depressive symptoms around natural menopause. *JAMA Psychiatry* 2014;71:36-43.
4. Woods NF, Smith-DiJulio K, Percival DB, Tao EY, Mariella A, Mitchell ES. Depressed mood during the menopausal transition and early postmenopause: Observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Menopause* 2008;15:223-232.
5. Hickey M, Schoenaker DA, Joffe H, Mishra GD. Depressive symptoms across the menopause transition: findings from a large population based cohort study. *Menopause* 2016;23:1287-1293.
6. Freeman EW. Depression in the menopause transition: Risks in the changing hormone milieu as observed in the general population. *Women's Midlife Health* 2015;1:2:1-11.
7. El Khoudary SR, Greendale G, Crawford SL, Avis NE, Brooks MM, Thurston RC, Karvonen-Gutierrez C, Waetjen LE, Matthews K. The menopause transition and women's health at midlife: A progress report from the Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Menopause* 2019;26:1213-1227.
8. El Khoudary S, Santoro N. SWAN – Scientific Paradigm Shifts. Presented at the MsFLASH Symposium "Taking Charge of Your Magnificent Menopause," University of California San Diego, San Diego, CA, March 3, 2022.
9. Kravitz HM. Menopause and Mental Health. In Friedman, Howard S. (Editor in Chief). *Encyclopedia of Mental Health*. Second Edition. Volume 3. Waltham, MA, Academic Press, 2016:57-65.
10. Kravitz HM, Colvin AB, Avis NE, Joffe H, Chen Y, Bromberger JT. Risk of high depressive symptoms after the final menstrual period: The Study of Women's Health Across the Nation (SWAN). *Menopause* 2022;29 [in press].
11. Soares CN. Depression. In *Menopause Practice: A Clinician's Guide*, 6th Edition (in Chapter 6, Diseases Common in Midlife Women). Pepper Pike, Ohio, The North American Menopause Society, 2019:138-142.
12. Joffe H, de Wit A, Coborn J, Crawford S, Freeman M, Wiley A, Athappilly G, Kim S, Sullivan KA, Cohen LS, Hall JE. Impact of estradiol variability and progesterone on mood in perimenopausal women with depressive symptoms. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* 2020;105(3):e642–e650.
13. Chung H-F, Pandeya N, Dobson AJ, et al. The role of sleep difficulties in the vasomotor menopausal symptoms and depressed mood relationships: an international pooled analysis of eight studies in the InterLACE consortium. *Psychological Medicine* 2018;48(15):2550-2561.
14. Website: American Psychiatric Association. What is Depression?
<https://psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

*SWAN研究認識到，人種為一種社會概念，將人種/族裔納入研究結果描述有其複雜性，對此有贊成和反對的理由。我們和其他人正在積極檢視最佳方法，以確保為患者提供健康方面的最佳資訊。