

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A 7 B 3 C 3 D 3
E 1 F 3 G 2

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

18

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 陈小鹏 日期 2015年9月13日

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(27)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(35)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(4)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 3

如有, 请说明:

E 1 F 3 G 2

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

18

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 陈小燕 日期 2023年8月4日

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(1)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(50)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 < 1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥ 3 次/周

i. 疼痛不适

无

< 1 次/周

1-2 次/周

≥ 3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 < 1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥ 3 次/周

A 3 B 3 C 2 D 3

E 1 F 3 G 2

17

如有，请说明：

6. 近 1 个月，总的来说，你认为自己的睡眠质量：

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月，你用药物睡眠的情况：

0 无

1 < 1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥ 3 次/周

8. 近 1 个月，你常感到困倦吗？

0 无

1 < 1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥ 3 次/周

9. 近 1 个月，你做事情的精力不足吗？

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 徐智鑫 日期 2016年9月20日

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(2 3)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(04)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C L D }

i. 疼痛不适

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E 1 F } G }

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

18

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 徐国会 日期 2023年8月6日

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(0:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(45)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有，请说明：

6. 近 1 个月，总的来说，你认为自己的睡眠质量：

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

A 3 B 3 C 3 D 3

7. 近 1 个月，你用药物催眠的情况：

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E 2 F 3 G 3

8. 近 1 个月，你常感到困倦吗？

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月，你做事情的精力不足吗？

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

20

姓名 刘巧玲 日期 2023.8.8

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(0:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(45)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

A 3 B 3 C 3 D 3

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E 2 F 3 G 3

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

20

姓名 刘巧玲 日期 2023.8.8

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23:30)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(60)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

A ? B 3 C 3 D 3
E 2 F 2 G 2
18

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 樊梦涛 日期 2021.9.20

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(24:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(50)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5:40)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4.5)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C } D }
E } F } G }

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

19

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 樊芳诗 日期 2023.8.6

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(120)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(6:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
 <1 次/周
 1-2 次/周
 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
1 较好
2 较差
3 很差

A 3 B 4 C 3 D 2
E 2 F 3 G 3
19

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
1 偶尔有
2 有时有
3 经常有

姓名 李正敏 日期 2021.9.18

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(120)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(6:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥ 3 次/周

i. 疼痛不适

- 0 无
- 1 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥ 3 次/周

j. 其他影响睡眠的因素

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥ 3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

A 3 13 5 C 3 02

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥ 3 次/周

E 2 F 3 G 3

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥ 3 次/周

19

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 李正敏 日期 2021. 8. 8

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(6:00)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

A 3 B 7 C 3 D 3
E 2 F 3 G 1

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

17

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 李恩琴 日期 2021.9.20

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23:00)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(6:30)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5.5)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 3

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E 1 F 3 G 2

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

18

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 蔡恩琴 日期 2021.8.12

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23:30)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(50)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(6:00)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4.5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

4 } B } C } D }
E 1 F 3 G 2

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

18

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
 1 <1 次/周
 2 1-2 次/周
 3 \geq 3 次/周

i. 疼痛不适

- 0 无
 <1 次/周
 1-2 次/周
 \geq 3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
 1 <1 次/周
 2 1-2 次/周
 3 \geq 3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
 1 较好
 2 较差
 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
 1 <1 次/周
 2 1-2 次/周
 3 \geq 3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
 1 <1 次/周
 2 1-2 次/周
 3 \geq 3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
 1 偶尔有
 2 有时有
 3 经常有

姓名 周君 日期 23.9.20

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23:30)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(45)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(5:30)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时(不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C } U }

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E } F } G }

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

17

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 周君 日期 2023 8 12

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(3:30)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4.5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C 2 D 2

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E 1 F 3 G 1

15

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 袁玉兰 时间 2023 12 18

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22:30)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(100)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(6:00)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5.5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C } D }
E } F } G }

17

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 高玉兰 日期 2023.11.21

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(2)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(6)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4.5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C } D }
E 2 F 2 G 2

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

18

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
 <1 次/周
1 1-2 次/周
 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
1 较好
2 较差
3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
1 偶尔有
2 有时有
3 经常有

姓名 董文欢 时间 2023 12 28

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(2)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(6)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(3.5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A } B } C } D }

E 2 F 3 G 2

19

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 袁文观 时间 2024.1.20

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(24)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(7:30)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A 3 B 2 C 3 D 2

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

E 1 F 2 G 2

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

15

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

b. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 刘朝华 时间 2025.4.12

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(0:00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 2

E 2 F 3 G 1

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

17

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 刘朝华 时间 2025.3.8

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(3)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

H 3 B 3 C 3 D 2

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E 2 F 3 G 2

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

18

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 陈红 时间 2015.4.4

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(3)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 2

E 3 F 3 G 2

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

19

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 陈红 时间 2025.3.10

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(3)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(3)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 3

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

E 2 F 3 G 2

19

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 李松林 时间 2015. 4. 13

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(2)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(2)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A } B } C } D }

E 1 F 3 G 2

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

18

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
1 较好
2 较差
3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
1 <1 次/周
2 1-2 次/周
3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
1 偶尔有
2 有时有
3 经常有

姓名 张松林 时间 2015. 3. 13

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(1)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(4)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(3)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

H } B } C } B

b. 夜间易醒或早醒

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

E } F } G }

c. 夜间去厕所

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

19

d. 呼吸不畅

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

g. 感觉热

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 \geq 3 次/周

i. 疼痛不适

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 \geq 3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 \geq 3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 \geq 3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 < 1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 \geq 3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 张彦辉 时间 2015.4.29

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(30)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(4)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A } B } C } D }

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

E 1 F 1 G 3

17

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

b. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 张彦华 时间 2025.7.22

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

- 1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(2)点钟。
- 2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(60)分钟。
- 3. 近 1 个月, 通常早上(5)点起床。
- 4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(3)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A 1 B 1 C 1 D 3

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

E 2 F 1 G 3

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

18

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 李香 时间 2025.5.3

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(2)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(50)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(5)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(3)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A } B } C } D }

E } F } G }

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

17

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

- 无
- <1 次/周
- 1-2 次/周
- ≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

- 0 很好
- 1 较好
- 2 较差
- 3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

- 0 无
- 1 <1 次/周
- 2 1-2 次/周
- 3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

- 0 没有
- 1 偶尔有
- 2 有时有
- 3 经常有

姓名 肖雪妮 时间 2025.4.12

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(50)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(4)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(5)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 2

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

E 1 F 2 G 2

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

17

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

h. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 张旭群 时间 2025.6.3

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(23)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(40)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(3)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(4)小时 (不等于卧床时间)。

对下列问题请选择 1 个最适合你的答案:

5. 近 1 个月, 因下列情况影响睡眠而烦恼:

a. 入睡困难(30 分钟内不能入睡)

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

A 3 B 3 C 3 D 2

b. 夜间易醒或早醒

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

E 2 F 2 G 1

c. 夜间去厕所

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

1 8

d. 呼吸不畅

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

f. 感觉冷

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

g. 感觉热

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

b. 做噩梦

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

i. 疼痛不适

无

<1 次/周

1-2 次/周

≥3 次/周

j. 其他影响睡眠的事情

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

0 很好

1 较好

2 较差

3 很差

7. 近 1 个月, 你用药物催眠的情况:

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

8. 近 1 个月, 你常感到困倦吗?

0 无

1 <1 次/周

2 1-2 次/周

3 ≥3 次/周

9. 近 1 个月, 你做事情的精力不足吗?

0 没有

1 偶尔有

2 有时有

3 经常有

姓名 张庭群 时间 2025.5.5