

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)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(6)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

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

A 3 B 3 C 3 D 2

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

E 2 F 2 G 2

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

17

姓名 蒋文治 时间 2023.12.17

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(20)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(3.5)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

19

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 E 2

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

F 3 G 2
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 蒋文治 时间 2023. 11. 27

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

提示：关于你最近 1 个月的睡眠情况，请选择填写最符合你近 1 个月实际情况的答案。 请回答下列问题：

- 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(20)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(6)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)

- ☐无
- ☒ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☐ ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- ☐无
- ☐ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☒ ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- ☐无
- ☐ <1 次/周
- ☒ 1-2 次/周
- ☐ ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- ☒无
- ☐ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☐ ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

f. 感觉冷

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

g. 感觉热

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

h. 做噩梦

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 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

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 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：

☐ 很好

☒ 较好

☐ 较差

☐ 很差

7.近 1 个月，你用药物催眠的情况：

☐ 无

☒ < 1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

8.近 1 个月，你常感到困倦吗？

☐ 无

☒ < 1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

9.近 1 个月，你做事情的精力不足吗？

☐ 没有

☒ 偶尔有

☐ 有时有

☐ 经常有

姓名 何思建 时间 2021.12.15

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)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 2 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 何照建 时间 2023.11.20

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(10:30)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(6)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

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 1 B 2 C 1 D 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

E 1 F 3 G 1

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

/0

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 樊彩霞 时间 2024.4.3

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(20.00)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(70)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

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 ☐ <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 1

E 2 F 2 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

16

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 樊彩霞 时间 2024.3.11

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(21:30)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(7)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(6.5)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 2 C 3 D 2

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 1 F 1 G 2

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

14

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 万生云 时间 2024.4.13

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常 21:00 点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(7)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(7)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

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

A 3 B 3 C 3 D 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

E 1 F 3 G 2

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

18

姓名 万生云 时间 2024.3.15

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:30)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(25)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(6)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 ☒ <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

A 3 B 3 C 3 D 1

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

E 2 F 2 G 2

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

16

姓名 廖晓芳 时间 2024.4.15

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(21:30)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(6)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(6)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 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:

18

- 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 廖晓芳 时间 2024.3.17

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(21:00)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(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

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 2

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 2 G 1

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

16

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 何玉琼 时间 2024.4.8

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常 01:00 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 4 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

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 } 2 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

20

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 何玉琼 时间 2024.3.17

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:30)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(25)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(7)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(6.5)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 Z

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 Z

F Z

G

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

16

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 李玉芹 时间 2024.5.20

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(45)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(6)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 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

A 3 B 3 C 3 P 3
E 2 L 2 F 2 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 李玉芹 时间 2024.4.21

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(8)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(7)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 2 B 2 C 1 D 1

E 1 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

11

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 李俊杰 时间 2024.5.11

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(50)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(8)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

A 3 B 3 C 3 D 3

E 2 F 2 G 1

17

- 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, 你做事精力不足吗?

- 0 ☐ 没有
1 ☐ 偶尔有
2 ☒ 有时有
3 ☐ 经常有

姓名 李俊杰 时间 2024.4.10

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(21)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(7)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

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

E 1 F 3 G 2

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, 你做事精力不足吗?

- 0 ☐ 没有
1 ☐ 偶尔有
2 ☒ 有时有
3 ☐ 经常有

姓名 喻小三 时间 2024.5.12

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(21)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(7)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

- 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

A } B } C } D }

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 } F } G }

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

19

姓名 喻小三 时间 2024.4.14

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(40)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(7)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(6)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 2

E 2 F 1 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

15

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 吕元宁 时间 2024.5.16

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(60)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(7)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

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

A 3 B 3 C 3 D 2

E 3 F 3 G 2

19

姓名 吕元宁 时间 2024.4.16

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

提示：关于你最近 1 个月的睡眠情况，请选择填写最符合你近 1 个月实际情况的答案。 请回答下列问题：

- 1.近 1 个月，晚上上床睡觉通常(22 点)点钟。
- 2.近 1 个月，从上床到入睡通常需要(10 来)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(7)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)

- ☒无
- ☐ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☐ ≥3 次/周

b. 夜间易醒或早醒

- ☐无
- ☒ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☐ ≥3 次/周

c. 夜间去厕所

- ☐无
- ☐ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☒ ≥3 次/周

d. 呼吸不畅

- ☒无
- ☐ <1 次/周
- ☐ 1-2 次/周
- ☐ ≥3 次/周

e. 咳嗽或鼾声高

☐无

☐ <1 次/周

☒ 1-2 次/周

☐ ≥3 次/周

f. 感觉冷

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥3 次/周

g. 感觉热

☐无

☒ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥3 次/周

h. 做噩梦

☐无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☒ ≥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

☒无

☐ <1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 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：

☐ 很好

☒ 较好

☐ 较差

☐ 很差

7.近 1 个月，你用药物催眠的情况：

☒ 无

☐ < 1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

8.近 1 个月，你常感到困倦吗？

☐ 无

☒ < 1 次/周

☐ 1-2 次/周

☐ ≥ 3 次/周

9.近 1 个月，你做事情的精力不足吗？

☐ 没有

☒ 偶尔有

☐ 有时有

☐ 经常有

姓名 李海 时间 2024.6.2

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(5)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 D3 C3 D3
E 2 F 1 G 2

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 李海 时间 2014.5.14

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:20)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)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(6.5)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 2 B 2 C 2 D 2

E 1 F 2 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

12

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 刘虹 时间 2014.7.9

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:30)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(7)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

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

A 3 B 2 C 3 D 2

E 3 F 1 G 2

17

姓名 刘红 时间 2024.6.10

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:30)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(15)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(7)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 2 B 2 C 1 D 1

如有, 请说明:

6. 近 1 个月, 总的来说, 你认为自己的睡眠质量:

E 1 F 2 G 1

- 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:

10

- 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 刘勇 时间 2024.7.9

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(21:30)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(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

☐ 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, 你做事精力不足吗?

0 ☐ 没有

1 ☒ 偶尔有

2 ☐ 有时有

3 ☐ 经常有

A 3 B 3 C 3 D 3

E 3 FL G 1

18

姓名 刘勇 时间 2024.6.7

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:30)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(8)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(7.5)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

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 2 B 1 C 2 D 1

E 1 F 2 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

10

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, 你做事精力不足吗?

- 0 ☐ 没有
1 ☒ 偶尔有
2 ☐ 有时有
3 ☐ 经常有

姓名 李君 时间 2024.7.16

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22:10)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(8)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

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 1 F 2 G 1

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

17

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 李君 时间 2024.6.10

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(22:40)点钟。
2. 近 1 个月, 从上床到入睡通常需要(25)分钟。
3. 近 1 个月, 通常早上(8)点起床。
4. 近 1 个月, 每夜通常实际睡眠(7.5)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

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

A 2 B 2 C 2 D 1

E 1 F 2 G 1

11

姓名 廖素兰 时间 2024.7.23

匹兹堡睡眠质量评估 (PSQI)

1. 近 1 个月, 晚上上床睡觉通常(11:40)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(8)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

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

E 1 F 3 G 2

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, 你做事精力不足吗?

0 ☐ 没有

1 ☐ 偶尔有

2 ☒ 有时有

3 ☐ 经常有

姓名 廖素兰 时间 2024. 6. 30