

## 匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)

指导语：下面一些问题是关于您最近 1 个月的睡眠状况，请选择或填写最符合您近 1 个月实际情况的答案。请回答下列问题！

- 1.近 1 个月，晚上上床睡觉通常是\_\_点钟。
- 2.近 1 个月，从上床到人睡通常需要\_\_分钟。
- 3.近 1 个月，通常早上\_\_点起床。
- 4.近 1 个月，每夜通常实际睡眠\_\_小时（不等于卧床时间）。  
对下列问题请选择 1 个最适合您的答案。
- 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)(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - b.夜间易醒或早醒(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - c.夜间去厕所(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - d.呼吸不畅(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - e.咳嗽或鼾声高(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - f.感觉冷(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - g.感觉热(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - h.做恶梦(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - i.疼痛不适(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
  - j.其他影响睡眠的事情(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；如有，请说明：
- 6.近 1 个月，总的来说，您认为自己的睡眠质量(1)很好(2)较好(3)较差(4)很差；
- 7.近 1 个月，您用药物催眠的情况(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
- 8.近 1 个月，您常感到困倦吗(1)无(2) <1 次 / 周(3) 1-2 次 / 周(4) ≥3 次 / 周；
- 9.近 1 个月，您做事精力不足吗(1)没有(2)偶尔有(3)有时有(4)经常有。

各成份含意及计分方法如下：

I.睡眠质量(Subjective Sleep Quality)：根据条目 6 的应答计分，“很好”计 0 分，“较好”计 1 分，“较差”计 2 分，“很差”计 3 分。

II.入睡时间(Sleep Latency)

1.条目 2 的计分为“≤15 分”计 0 分，“16-30 分”计 1 分，“31-60 分”计 2 分，“>60 分”计 3 分。

2.条目 5a 的计分为“无”计 0 分，“<1 次 / 周”计 1 分，“1-2 次 / 周”计 2 分，“≥3 次 / 周”计 3 分。

3.累加条目 2 和 5a 的计分，若累加分为“0”计 0 分，“1-2”计 1 分，“3-4”计 2 分，“5-6”计 3 分，即为成份 B 得分。

III.睡眠时间(Sleep Duration)

根据条目 4 的应答计分，“>7 小时”计 0 分，“6-7 小时”计 1 分，“5-6 小时”计 2 分，“<5 小时”计 3 分。

IV.睡眠效率(Habitual Sleep Efficiency)

1.床上时间=起床时间（条目 3）-上床时间（条目 1）

2.睡眠效率=睡眠时间（条目 4）/ 床上时间 × 100%

3.成份 N 计分为睡眠效率>85%计 0 分,“75-84%”计 1 分,“65-74%”计 2 分,“<65%”计 3 分。

**V 睡眠障碍(Sleep Disturbance)**

条目 5b 至 5j 应答计分为“无”计 0 分,“<1 次/周”计 1 分,“1-2 次/周”计 2 分,“≥3 次/周”计 3 分。累积 5b 至 5j 各条目分,若累积分为“0”成份 V 计分为 0,“1-9”为 1,“10-18”为 2,“19-27”为 3。

**VI 催眠药物(Used Sleep Medication)**

根据条目 7 计分,“无”计 0 分,“<1 次/周”计 1 分,“1-2 次/周”计 2 分,“≥3 次/周”计 3 分。

**VII 日间功能障碍(Daytime Dysfunction)**

1.条目 8 计分为“无”计 0 分,“<1 次/周”计 1 分,“1-2 次/周”计 2 分,“≥3 次/周”计 3 分。

2.条目 9 计分为“没有”计 0 分,“偶尔有”计 1 分,“有时有”计 2 分,“经常有”计 3 分。

3.累积条目 8 和 9 得分,若累积分为“0”则成份 VI 分为 0,“1-2”为 1,“3-4”为 2,“5-6”为 3。

PSQI 总分=成份 I+成份 II+成份 III+成份 IV+成份 V+成份 VI+成份 VII。