

匹兹堡睡眠质量指数量表（PSQI）

编号：_____ 填写日期：_____

失眠症状		0 分	1 分	2 分	3 分	1 级 评分	V0 评分
成分 I	睡眠质量	很好	较好	较差	很差	--	
成分 II	上床至入睡时间	≤15min	16~30min	31~60min	>60min		--
	30min 内不能入睡	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	成分 II: 累积上两项得分	0	1-2	3-4	5-6	--	
成分 III	睡眠时间	>7h	6~7h	5~6h	<5h	--	
成分 IV	睡眠时间 / 床上时间 ×100%	>85%	75~84%	65~74%	<65%	--	
成分 V	夜间易醒或早醒	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	夜间去厕所	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	呼吸不畅	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	咳嗽或鼾声高	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	感觉冷	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	感觉热	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	做恶梦	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	疼痛不适	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	其它影响睡眠的事情	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	成分 V: 累计以上 9 项 得分	0	1-9	10-18	19-27	--	
成份 VI	催眠药物	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周	--	
成份 VII	自感困倦情况	无	<1 次/周	1~2 次/周	≥3 次/周		--
	自感精力不足情况	很好	较好	一般	很差		--
	成份 VII: 累积以上 3 项 得分	0	1-2	3-4	5-6	--	
总分	--	--	--	--	--	--	

备注：PSQI 量表总分范围为 0~21，>7 分视为睡眠质量差。

记录者签字:_____

日期:_____年____月____日