

匹兹堡睡眠质量指数量表

条目	项目	评分			
		0分	1分	2分	3分
1	近 1 个月，晚上上床睡觉通常在       点钟				
2	近 1 个月，从上床到入睡通常需要         min	15min	16~30min	31~60min	60min
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       h (不等于卧床时间)				
5	近 1 个月，因下列情况影响睡眠而烦恼				
	a.入睡困难 ( 30min 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.其它影响睡眠的事情 如有，请说明：	无	< 1 次/周	1~2 次/周	3 次/周
6	近 1 个月，总的来说，您认为您的睡眠质量：	很好	较好	较差	很差
7	近 1 个月，您用药物催眠的情况：	无	< 1 次/周	1~2 次/周	3 次/周
8	近 1 个月，您常感到困倦吗？	无	< 1 次/周	1~2 次/周	3 次/周
9	近 1 个月您做事精力不足吗？	没有	偶尔有	有时有	经常有

计分方法：

成分	内容	评分			
		0分	1分	2分	3分
A、睡眠质量	条目 6 计分	很好	较好	较差	很差
B、入睡时间	条目 2和 5a 计分累计	0分	1~2分	3~4分	5~6分
C、睡眠时间	条目 4 计分	> 7h	6~7h (不含 6h)	5~6h (含 6h)	< 5h
D、睡眠效率	以条目 1、3、4 的应答计算睡眠效率 *	> 85%	75~85% (不含 75%)	65~75% (含 75%)	< 65%
E、睡眠障碍	条目 5b~5j 计分累计	0分	1~9分	10~18分	19~27分
F、催眠药物	条目 7 计分	无	< 1次/周	1~2次/周	3次/周
G、日间功能障碍	条目 8和 9 的计分累计	0分	1~2分	3~4分	5~6分

\*睡眠效率计算方法：

$$\text{睡眠效率} = \frac{\text{条目 4 (睡眠时间)}}{\text{条目 3 (起床时间) - 条目 1 (上床时间)}} \times 100\%$$