

# Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis



## Sleep Questionnaire

Participant Id#:

Acrostic:

Staff ID:




Completion Date

INSTRUCTIONS: 以下兩個問題是有關你睡眠時上牀睡覺和醒來的時間（不包括午覺的時間）

1. 你通常什麼時間上牀睡覺：

a. 在平時或工作或上學時

時	分	上午	下午
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

b. 在周末或休息日

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

2 你通常什麼時間醒來:

a. 在平時或工作或上學時

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

b 在周末或休息日?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
----------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

3. 通常每週內你有多少次午覺超過五分鐘或五分鐘以上?

☐ 沒有

☐ 一次或多次

下面的問題詢問有關你的睡眠習慣，對以下問題只選擇一個答案，請選擇在過去4週裏你有多經常經歷這種情況的最好描述。

	沒有,在過去4	有,	有,	有,	有,
	周沒有過	每週少於一次	每週1-2次	每週3-4次	每週5次或5次以上
4. 你是否有過入睡困難?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 你是否每晚醒來幾次?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 你是否醒來時間比你計劃的時間早?	<input type="radio"/> >越到第8 題				
7. 你過早醒來后，是否很難在入睡?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 你要服用安眠藥來幫助入睡嗎?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 是否因睡眠困難致使你非常急躁?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 你是否在白天感到過度困倦?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. 總的來講，在過去4週你的夜間睡眠通常是

- ☐ <sub>0</sub> 非常好或休息很好
- ☐ <sub>1</sub> 好或休息好
- ☐ <sub>2</sub> 質量一般
- ☐ <sub>3</sub> 沒有休息好
- ☐ <sub>4</sub> 休息非常差

12. 在以下什麼情況下你會打盹或睡着了（不只是“感到累了”）如果你從來沒有或很少有這種情況，

請給予可能發生的最好的猜測（每題只選一個答案）

	沒有機會	有一點機會	中度機會	很多機會
a. 坐着和閱讀時	<input type="radio"/> <sub>1</sub>	<input type="radio"/> <sub>2</sub>	<input type="radio"/> <sub>3</sub>	<input type="radio"/> <sub>4</sub>
b. 看電視時	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. 坐在公共場合不動時 (例如電影院或會場)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. 坐在乘客的位置的車上行駛一小時不停	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. 下午當環境允許躺下休息時	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. 坐着和人講話時	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g. 午飯後安靜地坐着，沒有喝酒	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h. 在車上，當堵車停下幾分鐘時	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i. 在晚飯桌上	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j. 在開車時	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. 在過去4週，你有多經常打鼾？（只能選一個）

- ☐ <sub>1</sub> 從來沒有
- ☐ <sub>2</sub> 很少（每週1-2晚）
- ☐ <sub>3</sub> 有時（每週3-5晚）
- ☐ <sub>4</sub> 總是有或幾乎總是有（每週6-7晚）
- ☐ <sub>9</sub> 不知道

14. 在過去4週，你有多經常睡覺時停止呼吸？

- ☐<sub>1</sub> 從來沒有
- ☐<sub>2</sub> 很少（每週1-2晚）
- ☐<sub>3</sub> 有時（每週3-5晚）
- ☐<sub>4</sub> 總是有或幾乎總是有（每週6-7晚）
- ☐<sub>9</sub> 不知道

15. 你有沒有經歷過需要動一動你的腿因為不舒服或感覺不好？

如果有：

- ☐<sub>0</sub> 沒有
- ☐<sub>1</sub> 有
- ☐<sub>9</sub> 不知道



a. 你有時感到需要活動你的腿來減輕不適嗎？例如走路或揉一揉腿？

☐<sub>0</sub>不是 ☐<sub>1</sub>是 ☐<sub>9</sub>不知道

b. 當你休息時這些症狀加重，活動后症狀會暫時減輕嗎？

☐<sub>0</sub>不是 ☐<sub>1</sub>是 ☐<sub>9</sub>不知道

c. 無論白天或夜晚這些症狀過一段時間會更重嗎？

☐<sub>0</sub>不是 ☐<sub>1</sub>是 ☐<sub>9</sub>不知道

16. 只考慮你自己“感覺最好”的節奏，如果你可以完全自由計劃你的一天，你會在什麼時間起床？

- ☐<sub>1</sub> 早上5:00-6:30
- ☐<sub>2</sub> 早上6:30-7:45
- ☐<sub>3</sub> 早上7:45-9:45
- ☐<sub>4</sub> 早上9:45-11:00
- ☐<sub>5</sub> 早上11:00之後

17. 在早上醒來後的第一個半個小時，你感到有多累？

- ☐<sub>1</sub> 非常累
- ☐<sub>2</sub> 相當累
- ☐<sub>3</sub> 相當清醒
- ☐<sub>4</sub> 非常清醒

18. 晚上什麼時間你感到最累，因此需要睡覺？

- ☐<sub>1</sub> 晚上 8:00 - 9:00 pm
- ☐<sub>2</sub> 晚上 9:00 - 10:15 pm
- ☐<sub>3</sub> 晚上10:15 - 12:45 am
- ☐<sub>4</sub> 晚上12:45 - 2:00 am
- ☐<sub>5</sub> 早上2:00以後

19. 在一天的什麼時間你認為達到你“感覺最好”的頂峰？

- ☐<sub>1</sub> 早上5:00-8:00                      ☐<sub>4</sub> 下午4:45-9:45  
☐<sub>2</sub> 早上8:00-10:00                      ☐<sub>5</sub> 晚上9:45以後  
☐<sub>3</sub> 早上10:00-下午4:45

20. 有聽說過“早上”和“晚上”類型的人，你認為你自己是屬於哪一類型的人？

- ☐<sub>1</sub> 絕對是“早上”類型  
☐<sub>2</sub> “早上”多於“晚上”類型  
☐<sub>3</sub> “晚上”多於“早上”類型  
☐<sub>4</sub> 絕對是“晚上”類型  
☐<sub>5</sub> 既不是“早上”類型也不是“晚上”類型

21. 你是否曾有醫生告訴你有以下情況：

a. 睡眠呼吸暫停綜合症（或阻塞性睡眠呼吸暫停綜合症，OSA）

☐<sub>0</sub> 沒有

☐<sub>1</sub> 有

如果有：

你是否接受以下睡眠呼吸暫停綜合症的治療？

- ☐ CPAP 或 BIPAP儀器  
☐ 牙齒（口腔）裝置  
☐ 咽喉/懸雍垂手術

b. 失眠？

☐<sub>0</sub> 沒有 ☐<sub>1</sub> 有

c. 不安腿症？

☐<sub>0</sub> 沒有 ☐<sub>1</sub> 有

22. 以下哪一項最能描述你的日常工作日程？（只選一項）

- ☐<sub>1</sub> 白天班                      ☐<sub>5</sub> 不規則班/隨叫隨到  
☐<sub>2</sub> 下午班                      ☐<sub>6</sub> 輪換班  
☐<sub>3</sub> 夜班                      ☐<sub>7</sub> 不知道                      --> 結束問卷  
☐<sub>4</sub> 分段班

23. 每月有幾天你要超過你的日常時間表額外工作幾小時？

天數