

- 病史:** 1. 家里人是否有以下症状? ☐ 听力损失 ☐ 耳鸣 ☐ 无
2. 导致耳鸣的原因? (噪声暴露/突发性聋/创伤性聋/中耳炎/药物性聋/无明显诱因/其他, _____)
3. 自身是否患有慢性疾病? (冠心病/偏头痛/高脂血症/高血压/糖尿病/甲状腺功能亢进症/其他, _____/无)

耳鸣相关调查问卷

1. 姓名: _____ 性别: ☐ 男 ☐ 女 出生年月: _____
2. 您的文化程度: ☐ 初中及以下 ☐ 高中/中专 ☐ 专科 ☐ 本科及本科以上
3. 您的耳鸣发生在: ☐ 左耳 ☐ 右耳 ☐ 双侧 ☐ 头部 ☐ 其他, _____
4. 您耳鸣几天/几年了: _____ 耳鸣一次会响多久: ☐ 持续响 ☐ 间断响 _____ 分钟/次
5. 您在什么环境下能感知到耳鸣? ☐ 安静环境 ☐ 噪声环境
6. 您耳鸣声的音调: ☐ 低沉 ☐ 尖锐 ☐ 说不清楚
7. 您耳鸣声的响度有多大 (自我感觉):
- ①1 级, 耳鸣若有若无; ②2 级, 响度轻微, 但可肯定; ③3 级, 中等响度
- ④4 级, 耳鸣声音较大; ⑤5 级, 耳鸣声很大; ⑥6 级, 耳鸣声极大, 难以忍受

该量表是帮助您识别耳鸣可能给你带来的困扰

表 1

	是	有时	否
1. 耳鸣让你很难集中精力吗?			
2. 耳鸣的声音响度让你很难听清其他人说话吗?			
3. 耳鸣会让你生气吗?			
4. 耳鸣会让你困惑 (烦恼) 吗?			
5. 耳鸣使你有绝望的感觉吗?			
6. 你总是抱怨耳鸣吗?			
7. 耳鸣影响了你的睡眠吗?			
8. 你是否觉得自己无法摆脱耳鸣?			
9. 耳鸣干扰你的社交活动吗? (如出去吃晚餐, 看电影)			
10. 耳鸣使你沮丧吗?			
11. 耳鸣是否让你觉得自己得了可怕的疾病吗?			
12. 耳鸣让你很难享受生活吗?			
13. 耳鸣干扰你的工作或家务吗?			
14. 耳鸣让你容易发脾气吗?			
15. 耳鸣会让你很难静下心来做事吗?			
16. 耳鸣让你心烦意乱吗?			
17. 耳鸣使你和朋友或家人的关系紧张吗?			
18. 注意力从耳鸣转移到其他事情有困难吗?			

	是	有时	否
19. 你感到不能控制你的耳鸣吗？			
20. 耳鸣会让你经常感到疲惫吗？			
21. 耳鸣会让你情绪低落吗？做事情提不起兴趣？			
22. 耳鸣会让你焦虑吗？			
23. 你是否感到再也不能忍受耳鸣了？			
24. 有压力时耳鸣会加重吗？			
25. 耳鸣使你没有安全感吗？（不稳定，无保障）			

表 2

	不 符合	有时 符合	经常 符合	总是 符合
1.我觉得很难让自己安静下来				
2.我感到口干舌燥				
3.我好像一点都没有感觉到任何愉快、舒畅				
4.我感到呼吸困难（例如：气喘或透不过气来）				
5.我感到很难主动去开始工作				
6.我对事情往往做出过敏反应				
7.我感到颤抖（例如：手抖）				
8.我觉得自己消耗了很多精力				
9.我担心一些可能让自己恐慌或者出丑的场合				
10.我觉得自己对不久的将来没有什么可期盼的				
11.我感到忐忑不安				
12.我感到很难放松自己				
13.我感到悲伤沮丧				
14.我无法容忍任何阻碍我继续工作的事情				
15.我感到快要奔溃了				
16.我对任何事情都不能产生热情				
17.我觉得自己不怎么配做人				
18.我发现自己很容易被激怒				
19.即使在没有明显的体力活动时，我也感到心律不正常				
20.我无缘无故地感到害怕				
21.我感到生命毫无意义				

表 3

	极 少	较 少	中 等	较 多	很 多
1.不表现出紧张对我来说很重要					
2.当我不能集中注意力在工作上时，我担心我可能会发疯					
3.心跳加快会使我害怕					
4.当我胃不适时，我担心自己可能病得很重					
5.不能集中注意力在工作上使我害怕					
6.在别人面前颤抖时，我担心别人对我的看法					
7.当我感到胸闷时，我害怕自己可能不能正常呼吸					
8.当我感到胸痛时，我担心我会心脏病发作					
9.我担心其他人可能会注意到我的焦虑					
10.当我感觉古怪或精神恍惚时，我担心自己可能得了心理疾病					
11.在他人面前脸红会使我害怕					
12.当我感觉自己心跳有一下停跳，我担心自己有非常严重的问题					
13.当我在社交场合流汗时，我会担心别人会对我有不好的看法					
14.当我思维加速时，我担心自己可能会发疯					
15.当我喉咙紧绷时，我担心自己出了问题					
16.当我不能清晰地思考问题时，我担心自己出了问题					
17.我认为在公共场合晕厥是令人恐惧的					
18.当我大脑空白时，我担心我出了严重的问题					

表 4

	完全 不符	大部分 不符合	有点 不符	有点 符合	大部分 符合	完全 符合
1.我常感到害怕						
2.一旦确定了目标，我会坚持努力地实现它						
3.我觉得大部分人基本上是心怀善意的						
4.我的头脑中经常充满生动的画面						
5.我对人多的聚会感到乏味						
6.有时我觉得自己一无是处						
7.我常常是仔细考虑后才做出决定						
8.我不太关心别人是否受到不公正的待遇						
9.我是一个勇于冒险，突破常规的人						
10.在热闹的聚会上，我常常表现主动并尽情玩耍						

	完全不符	大部分不符合	有点不符	有点符合	大部分符合	完全符合
11.别人一句漫不经心的话,我经常联系在自己身上						
12.别人认为我是一个慎重的人						
13.我时常觉得别人的痛苦与我无关						
14.我喜欢冒险						
15.我尽量避免参加人多的聚会和处于嘈杂的环境						
16.在面对压力时,我有种快要奔溃的感觉						
17.我喜欢一开始就把事情计划好						
18.我是那种只照顾好自己,不替别人担忧的人						
19.我对许多事情有很强的好奇心						
20.有我在的场合一般不会冷场						
21.我常担心一些无关紧要的事						
22.我工作或学习很勤奋						
23.虽然社会上有骗子,但我相信大部分人还是可信的						
24.我身上具有别人没有的冒险精神						
25.在一个团体中,我希望处于领导地位						
26.我常常感到内心不踏实						
27.我是个倾尽全力做事的人						
28.当别人向我诉说不幸时,我常感到难过						
29.我渴望学习新东西,即使它们与我的日常生活无关						
30.别人大多认为我是一个热情和友好的人						
31.我常担心会有什么不好的事情要发生						
32.在工作上,我常只求能应付过去就好						
33.尽管人类社会存在一些阴暗的东西(如:战争、罪恶、欺诈),我仍然相信人性总的来说是善良的						
34.我的想象力非常丰富						
35.我喜欢参加社交与娱乐聚会						
36.我很少感到忧郁或沮丧						
37.做事讲究逻辑和条理是我的一个特点						
38.我经常为那些遭遇不幸的人感到难过						
39.我很愿意也很容易接受新事物、新观点、新想法						
40.我希望成为领导者而不是被领导者						

表 5

	完全 不符	基本 不符	基本 符合	非常 符合	完全 符合
1.无法预料的事情会让我非常不安					
2.没有获得我需要的全部信息会让我很沮丧					
3.一个人应该总是向前看，同时避免意外					
4.即使有最好的计划也会被一个不可预见的小事毁掉一切					
5.我一直想知道我的未来是什么					
6.我无法忍受突发状况					
7.我应该能提前安排好一切					
8.不确定性使我无法过上充实的生活					
9.到了该行动的时候，不确定性使我无法正常工作					
10.当我不确定时，我不能做得很好					
11.任何的疑惑都会阻止我行动					
12.我必须摆脱所有不确定的情况					

表 6

- 1.在最近一个月中，您晚上上床睡觉通常是 _____点钟
- 2.在最近一个月中，您每晚通常要多长时间才能入睡（从上床到入睡）： _____分钟
- 3.在最近一个月中，通常早上_____点起床
- 4.在最近一个月中，您每晚实际睡眠的时间为_____小时（注意不等于卧床时间）
- 5.在最近一个月中，您是否因下列情况影响睡眠而苦恼,并描述出现上述情况的程度：

A. 不能在 30 分钟内入睡

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

B. 在晚上睡觉过程中醒来或者早醒（凌晨醒后不容易再次入睡）

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

C. 晚上起床上洗手间

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

D. 晚上睡觉时出现不舒服的呼吸

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

E. 晚上睡觉出现大声咳嗽或鼾声

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

F. 晚上睡觉感到寒冷

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

G. 晚上睡觉感到太热

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

H. 晚上睡觉做噩梦

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

I. 晚上睡觉身上出现疼痛不适

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

J. 其他影响睡眠的问题和原因，如有，请填写： _____

6.在最近一个月中，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.在最近一个月中，您是否要服用药物才能入睡：

- | | |
|-----------------|------------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一个晚上 |
| (3) 每周平均有一或两个晚上 | (4) 每周有平均三个或更多晚上 |

8.在最近一个月中，您是否在开车、吃饭或参加社会活动时时常感到困倦：

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一天 |
| (3) 每周平均有一或两天 | (4) 每周有平均三天或更多 |

9.在最近一个月中，您在做事情时是否感到精力不足：

- | | |
|---------------|----------------|
| (1) 过去一个月没有 | (2) 每周平均不足一天 |
| (3) 每周平均有一或两天 | (4) 每周有平均三天或更多 |