**Appendix**

**Chinese Version of the Menopause-Specific Quality of Life Questionnaire (MENQOL)**

更年期生存质量量表

1、在**最近的一个月**中，你是否出现下列问卷中的症状。没有经历过这些症状，请在“否”上方的括号内“□”打“√”；有这些症状，则在“是” 上方的括号内“□”打“√”。

2、根据这个症状影响你的程度，从“0～6”中选择出一个等级。“0”表示根本不影响我；“6”表示极度影响我，请您在 “1”、“2”、“3”、“4”、“5” 数字中挑选一个最适合您的情况画“○”。

例：在最近的一个月中没有出现夜间出汗的症状，则标记“否”

盗汗 √ → 0 1 2 3 4 5 6

否 是

继续做下面的条目

如果，您经历了这个症状，则标记Yes，并且根据它影响您的程度，在相应的数字上画“○”。“0”表示根本不受影响，“6”表示极度的影响；在0～6之间越靠近0则表示越不受影响，越靠近6则表示越受影响；图例中在4上画“○”表示受影响程度中度稍偏上。

盗汗 √ → 0 1 2 3 ④ 5 6

No Yes

继续做下面的条目

感谢您的合作！

|  |  |
| --- | --- |
| 0 1 2 3 4 5 6  （根本不影响） （极度影响） | |
| 1．烘热（一阵一阵发热） | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 2．盗汗（夜间睡着后出汗） | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 3．白天汗自出 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 4．对自己的生活不满意 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 5．感到焦虑或紧张 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 6．记性减退 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 7．做事不如以往得心应手 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 8．感到抑郁、情绪低落或沮丧 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 9．对别人缺乏耐心 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 10．总想一个人呆着 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 11．胃肠胀气或胀痛（有放屁或嗳气） | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 12．肌肉和关节疼痛 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 13．感到疲劳或筋疲力尽 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 14．睡眠有问题 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
|  | 0 　 1 2　 3　 4 　 5 6  （根本不影响） （极度影响） |
| 15．颈项部疼痛或头痛 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 16．体力下降 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 17．外表精神差 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 18．感到缺乏精力 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 19．皮肤干燥 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 20．体重增加 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 21．面毛增多 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 22．外貌、肤质或气色发生变化 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 23．感到肿胀不适 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 24．腰痛 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 25．尿频 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 26．当大笑或咳嗽时无法控制小便 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 27．性欲改变 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 28．性交时阴道干涩 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |
| 29．回避性行为 | □ □ → 0 1 2 3 4 5 6  否 是 |