

症状	<u>频率</u> 在过去 2 周内，您有多经常出现这种症状？  请为下列每种症状各圈出以下 其中一个数字：  0 = 所有时候均无  1 = 偶尔  2 = 大约一半的时间  3 = 大部分时间  4 = 所有时候	<u>严重程度</u> 在过去 2 周内，这种症状给您 造成了多大困扰？  请为下列每种症状各圈出以下 其中一个数字：  0 = 未出现症状  1 = 轻微  2 = 中度  3 = 严重  4 = 非常严重
1. 开始运动后便有死沉死沉的感觉	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. 进行不剧烈的日常活动后，第二天会感到酸痛或疲劳	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. 稍一用力就精神疲惫	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. 极轻微的运动也会使您身体疲劳	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. 轻微活动后便体力不支或生病	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

症状	<u>圈出一项</u>
6. 如果您在积极参加课外活动、体育运动或与朋友出去玩后感到精疲力尽，您会在活动结束后一两个小时内恢复过来吗？	是 否
7. 进行极少的体力劳动后，您的疲劳/精力相关疾病是否就会加重？	是 否
8. 进行脑力劳动后，您的疲劳/精力相关疾病是否就会加重？	是 否
9. 如果您在活动后感觉更糟，这种情况会持续多久？	不到 1 小时 2-3 小时 4-10 小时 11-13 小时 14-23 小时 24 小时或更长时间
10. 您不做运动的话，是因为运动会让您的症状加重吗？	是 否