

THỰC TRẠNG CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ
LIÊN QUAN ĐẾN CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ KÉM
CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ NĂM 2022

Nguyễn Thị Hồng Hạnh*, Võ Trang Hiền Muội, Trần Khả Vi, Nguyễn Thị Hạnh Vy,
Nguyễn Thuý Vy, Lê Trung Hiếu, Nguyễn Tấn Đạt

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

*Email: 1953060013@student.ctump.edu.vn

Ngày nhận bài: 22/6/2023

Ngày phản biện: 11/01/2024

Ngày duyệt đăng: 25/01/2024

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Rối loạn giấc ngủ ở sinh viên y khoa dẫn đến những ảnh hưởng xấu về kết quả học tập, sức khỏe tổng thể, thậm chí là phạm phải sai sót y tế và sự an toàn của bệnh nhân. Vì vậy, chất lượng giấc ngủ đối với sinh viên y khoa là điều cần thiết vì nó có tác động rõ ràng đến sức khỏe tâm thần, mức độ căng thẳng và chăm sóc bệnh nhân. **Mục tiêu nghiên cứu:** Đánh giá thực trạng chất lượng giấc ngủ và tìm hiểu một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích trên 1200 sinh viên đang học tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022. Đánh giá chất lượng giấc ngủ thông qua thang đo PSQI (tốt: ≤ 5 điểm, kém: > 5 điểm). Một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên như học tập, đặc điểm gia đình, hành vi nguy cơ sức khỏe, rối loạn sức khỏe tâm thần, yếu tố bên ngoài. **Kết quả:** Có 68,6% sinh viên có điểm PSQI > 5 . Chất lượng giấc ngủ liên quan đến giới tính, ngành học, 3 ca học, vệ sinh giấc ngủ, chất lượng chỗ ngủ, ánh sáng, tiếng ồn ($p < 0,05$). **Kết luận:** Chất lượng giấc ngủ của sinh viên còn chưa tốt, do vậy cần nâng cao nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của giấc ngủ.

Từ khóa: Chất lượng giấc ngủ, sinh viên, Đại học Y Dược Cần Thơ, PSQI.

ABSTRACT

SITUATION OF SLEEP QUALITY AND SOME FACTORS RELATED
TO POSSIBLE SLEEP QUALITY OF STUDENTS
AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY IN 2022

Nguyễn Thị Hồng Hạnh*, Võ Trang Hiền Muội, Trần Khả Vi, Nguyễn Thị Hạnh Vy,
Nguyễn Thuý Vy, Lê Trung Hiếu, Nguyễn Tấn Đạt
Can Tho University of Medicine and Pharmacy

Background: Sleep disorders among medical students lead to adverse effects on academic performance, overall health, and even medical errors and patient safety. So sleep quality for medical students is essential as it has a clear impact on mental health, stress levels and patient care. **Objective:** To assess the current state of sleep quality and find out some factors affecting the sleep quality of students at Can Tho University of Medicine and Pharmacy in 2022. **Material and methods:** Descriptive study Analytical cross-sectional analysis of over 1200 students studying at Can Tho University of Medicine and Pharmacy in 2022. Assessment of sleep quality through the PSQI scale (good: ≤ 5 points, poor: > 5 points). Some factors affect the quality of students' sleep such as study, family characteristics, health risk behaviors, mental health disorders, and external factors. **Results:** 68.6% of students have PSQI > 5 score. Sleep quality is related to gender, major, 3 shifts of study, sleep hygiene, quality of sleeping place, light, noise ($p < 0.05$). **Conclusion:** The quality of students' sleep is still not good, so it is necessary to raise students' awareness of the importance of sleep.

Keywords: Sleep quality, students, Can Tho University of Medicine and Pharmacy, PSQI.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngủ được định nghĩa là trạng thái nghỉ ngơi tự nhiên, trong đó đối tượng bất tỉnh nhưng có thể được đánh thức với sự trợ giúp của các kích thích bên ngoài thích hợp [1]. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiếu ngủ dẫn đến suy giảm ý thức, buồn ngủ vào ban ngày, thiếu chú ý, các mối quan hệ bị tổn hại và mệt mỏi [2]. Những tác động xấu này có thể khiến sinh viên phạm phải sai sót y tế và ảnh hưởng đến sự an toàn của bệnh nhân. Rối loạn giấc ngủ ở sinh viên y khoa dẫn đến những ảnh hưởng xấu đến kết quả học tập và sức khỏe tổng thể của sinh viên. Vì vậy, chất lượng giấc ngủ của sinh viên y khoa là điều cần thiết vì nó có tác động rõ ràng đến sức khỏe tâm thần, mức độ căng thẳng và chăm sóc bệnh nhân. Với những lí do trên nghiên cứu này “Chất lượng giấc ngủ của sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022” được thực hiện với mục tiêu: Đánh giá thực trạng chất lượng giấc ngủ và tìm hiểu một số yếu tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của sinh viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên đang học tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022.

- **Tiêu chuẩn lựa chọn:** Sinh viên đang học chính quy từ khóa 42 đến khóa 47 và liên thông từ khóa 32 đến khóa 35 tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2022.

- **Tiêu chuẩn loại trừ:** Sinh viên không phản hồi sau 2 lần gửi mail hoặc không hoàn thành đầy đủ các nội dung chính của phiếu thu thập thông tin.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- **Thiết kế nghiên cứu:** Mô tả cắt ngang có phân tích.

- **Cỡ mẫu:** Áp dụng theo công thức:

$$n = (Z_{1-\alpha/2})^2 \times \frac{p \times (1 - p)}{d^2}$$

Trong đó, $Z_{(1-\frac{\alpha}{2})} = 1,96$; $d = 0,04$; $p = 0,591$ là tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém. Theo nghiên cứu của Trần Ngọc Trúc Quỳnh (2016) [3]. Chọn hiệu ứng thiết kế $DE=2$. Cỡ mẫu cho nghiên cứu là 1160 đối tượng. Thực tế, cỡ mẫu chúng tôi thu được là 1200 mẫu.

- **Phương pháp chọn mẫu:** Phương pháp chọn mẫu thuận tiện bằng hình thức online thông qua bộ câu hỏi trong Google Form và gửi đến email. Từ ngày 8/3/2022 đến 28/3/2022 thu được thông tin từ 1135 sinh viên trong 10 ngành học tại trường Đại học Y Dược Cần Thơ. Lần 2, từ 29/3/2022 đến 18/4/2022 gửi email đến sinh viên và nhờ các ban cán sự lớp nhắc sinh viên chưa điền thông tin lần 1 tiếp tục điền thông tin và thu được thêm 347 sinh. Qua 2 lần gửi link Google Form qua email nhóm thu được 1485 sinh viên. Tiến hành làm sạch số liệu thu được kết quả cuối cùng thu được 1200 sinh viên.

- **Nội dung nghiên cứu:**

+ Đánh giá chất lượng giấc ngủ (CLGN) thông qua thang đo PSQI: CLGN tốt: ≤ 5 điểm, CLGN kém: > 5 điểm [4].

+ Một số yếu tố ảnh hưởng đến CLGN như: giới tính, việc học tập của sinh viên, đặc điểm gia đình, hành vi nguy cơ sức khỏe, rối loạn sức khỏe tâm thần, yếu tố bên ngoài, vệ sinh giấc ngủ.

+ Công cụ và phương pháp thu thập dữ liệu: Gửi phiếu thu thập thông tin bằng hình thức online thông qua bộ câu hỏi trong Google Form và gửi đến email sinh viên qua 2 lần như mô tả ở trên.

- **Phương pháp xử lý số liệu:** các số liệu thu thập sẽ được nhập và xử lý trên phần mềm SPSS 20. Thống kê mô tả: Mô tả tần số, tỷ lệ các biến số định tính như: giới, khóa, ngành học,... Thống kê phân tích: Phân tích hồi quy logistic đơn biến các yếu tố liên quan đến CLGN được thể hiện dưới dạng tỷ lệ phần trăm, tỷ số chênh, khoảng tin cậy 95% của OR và p. Phân tích hồi quy logistic đa biến được sử dụng để loại các biến nhiễu. Những biến độc lập khi phân tích đơn biến, có giá trị $p \leq 0,1$ sẽ được đưa mô hình hồi quy logistic đa biến với phương pháp Backward Wald, để khử nhiễu. Kiểm định có ý nghĩa thống kê khi $p \leq 0,05$.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Đặc điểm chung đối tượng nghiên cứu

	Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nữ	774	64,5
	Nam	426	35,5
Dân tộc	Kinh	1078	89,8
	Khmer	66	5,5
	Hoa	42	3,5
	Khác	14	1,2
Nơi sống	Ở trọ	1010	84,2
	Ở nhà gia đình/ hộ hàng	179	14,9
	Ở kí túc xá	11	0,9

Nhận xét: Có 64,5% là nữ và 35,5% là nam. Trong đó dân tộc Kinh chiếm nhiều nhất 89,8%, tiếp đó là Khmer chiếm 5,5%, dân tộc Hoa chiếm 3,5%. Tình trạng nơi ở thì ở trọ chiếm nhiều nhất 84,2%. Thấp nhất là ở ký túc xá 0,9% (Bảng 1).

3.2. Đặc điểm chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Bảng 2. Thời lượng, giai đoạn ngủ, hiệu quả giấc ngủ, dùng thuốc ngủ

	Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Thời lượng ngủ Trung bình (ĐLC): 6,35 (1,2)	> 7 giờ	240	17
	6 - 7 giờ	710	59,1
	5 - 6 giờ	183	15,3
	< 5 giờ	103	8,6
Giai đoạn đi vào giấc ngủ	< 15 phút	577	48,1
	16-30 phút	414	34,5
	31 - 60 phút	156	13
	> 60 phút	53	4,4
Hiệu quả giấc ngủ	<65%	36	3
	65-75%	70	5,8
	75-85%	236	19,7
	≥85%	858	71,5
Dùng thuốc ngủ	Không trong 1 tháng qua	1141	95,1
	Ít hơn 1 lần/tuần	32	2,7

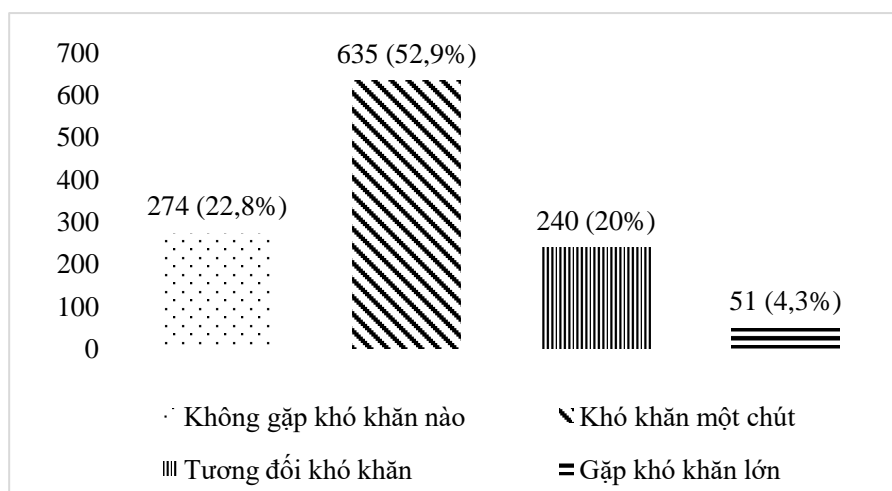
Đặc điểm	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
1 hoặc 2 lần/tuần	17	1,4
3 hoặc hơn 3 lần/tuần	10	0,8

Nhận xét: Trung bình sinh viên ngủ 6,35 giờ. Có 83% sinh viên có thời lượng ngủ dưới 7 giờ/ đêm. Trong đó, có 8,6% có giấc ngủ dưới 5 giờ/đêm. Sinh viên cần < 30 phút để đi vào giấc ngủ chiếm tỷ lệ 82,6%. Có 3% sinh viên có hiệu quả giấc ngủ < 65%. Tỷ lệ sinh viên có sử dụng thuốc ngủ trong nghiên cứu là 4,9% (Bảng 2).

Bảng 3. Rối loạn chức năng hoạt động ban ngày và các rối loạn giấc ngủ trong một tháng vừa qua của sinh viên

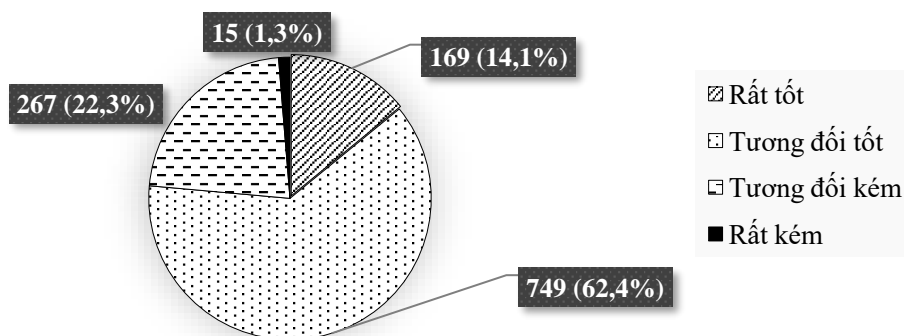
Đặc điểm	Không trong 1 tháng qua	Ít hơn 1 lần/tuần	1 hoặc 2 lần/tuần	3 hoặc hơn 3 lần/tuần
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
Giữ đầu óc tỉnh táo	627 (52,3)	305 (25,4)	185 (15,4)	83 (6,9)
Không thể ngủ trong vòng 30 phút	328 (27,3)	353 (29,4)	266 (22,2)	253 (21,1)
Thức giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm	432 (36)	399 (33,3)	228 (19)	141 (11,8)
Thức dậy để đi vệ sinh	643 (53,6)	327 (27,3)	166 (13,8)	64 (5,3)
Không thể thở một cách thoải mái	874 (72,8)	213 (17,8)	65 (5,4)	48 (4)
Ho hoặc ngứa to	969 (80,8)	161 (13,4)	43 (3,6)	27 (2,3)
Cảm thấy rất lạnh	880 (73,3)	238 (19,8)	64 (5,3)	18 (1,5)
Cảm thấy rất nóng	552 (46)	354 (29,5)	198 (16,5)	96 (8)
Gặp ác mộng	795 (66,3)	297 (24,8)	78 (6,5)	30 (2,5)
Thấy đau	884 (73,7)	220 (18,3)	68 (5,7)	28 (2,3)
Những nguyên nhân khác	665 (55,4)	321 (26,8)	124 (10,3)	90 (7,5)

Nhận xét: Trong vòng một tháng vừa qua, có 47,7% sinh viên gặp khó khăn để giữ đầu óc tỉnh táo cho các hoạt động hàng ngày. Có 72,7% sinh viên không thể ngủ được trong vòng 30 phút, có 64,1% sinh viên thức giấc vào nửa đêm hoặc quá sớm vào buổi sáng, có 54% sinh viên cảm thấy rất nóng và 46,4% phải thức dậy để đi vệ sinh (Bảng 3).



Biểu đồ 1. Rối loạn chức năng hoạt động ban ngày trong một tháng qua của sinh viên

Nhận xét: Phần lớn sinh viên trong nghiên cứu gặp khó khăn để duy trì hứng thú hoàn thành công việc (77,2%), trong đó gặp khó khăn một chút chiếm tỉ lệ 52,9% (Biểu đồ 1).



Biểu đồ 2. Đánh giá chung chất lượng giấc ngủ theo cảm giác chủ quan trong một tháng qua của sinh viên

Nhận xét: Hầu hết các sinh viên tự đánh giá CLGN của mình tương đối tốt (62,4%), tuy nhiên vẫn có 1,3% sinh viên cảm thấy CLGN của mình rất kém (Biểu đồ 2).

Bảng 4. Chất lượng giấc ngủ theo PSQI trong một tháng vừa qua của sinh viên

Chất lượng giấc ngủ (Trung vị:7, thấp nhất: 0, cao nhất: 21)	Tần số (n)	Tỉ lệ (%)
Kém (PSQI >5)	823	68,6
Tốt (PSQI ≤ 5)	377	31,4

Tỷ lệ sinh viên có CLGN kém khá cao, chiếm tới 68,6% (Bảng 4).

3.3. Một số yếu tố liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém của sinh viên

Bảng 5. Môi liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố

Yếu tố	Phân tích đơn biến		Phân tích đa biến	
	OR (KTC 95%)	p	OR (KTC 95%)	p
Ngành				
Y khoa	-	-	-	-
Điều dưỡng	1,63 (0,85 – 3,14)	0,14	2,20 (1,08 – 4,49)	0,03
Y học dự phòng	0,53 (0,38 – 0,74)	< 0,001	0,67 (0,46 – 0,97)	0,03
Ca học				
1 ca	-	-	-	-
2 ca	0,94 (0,72 – 1,23)	0,66	0,92 (0,68 – 1,24)	0,58
3 ca	1,49 (1,01 – 2,18)	0,04	1,64 (1,07 – 2,52)	0,03
Áp lực học tập				
Thấp	-	-	-	-
Trung bình	3,05 (2,23 – 4,17)	< 0,001	3,01 (2,16 – 4,20)	< 0,001
Cao	5,05 (3,61 – 7,07)	< 0,001	4,81 (3,35 – 6,89)	< 0,001
Trầm cảm				
Có nguy cơ	-	-	-	-
Có triệu chứng	2,30 (1,06 – 4,97)	0,03	2,91 (1,23 – 6,90)	0,02
Trầm cảm thật sự	3,83 (2,16 – 6,79)	< 0,001	2,90 (1,50 – 5,62)	0,002
Vệ sinh giấc ngủ				
Thấp	5,42 (2,73 – 10,79)	< 0,001	6,52 (2,95 – 14,44)	< 0,001
TB/Cao				
Ánh sáng				
Có bị ảnh hưởng	1,84 (1,37 – 2,47)	< 0,001	1,43 (1,02 – 2,00)	0,04
Không bị ảnh hưởng				

Yếu tố	Phân tích đơn biến		Phân tích đa biến	
	OR (KTC 95%)	p	OR (KTC 95%)	p
Tiếng ồn				
Có bị ảnh hưởng	2,06 (1,57 – 2,69)	< 0,001	1,60 (1,18 – 2,17)	0,002
Không bị ảnh hưởng				

Nhận xét: Có 7/20 biến được giữ lại sau khi thực hiện kiểm định hồi quy logistic bằng phương pháp Backward Wald ($p < 0,05$) (Bảng 5).

IV. BÀN LUẬN

4.1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu

Giới tính: Tỷ lệ nữ chiếm 64,5%, nam chiếm 35,5%. Có sự khác biệt với nghiên cứu của Nguyễn Minh Tâm có tỷ lệ nữ chiếm 56,2%; tỷ lệ nam 43,8% [5]. Tuy có sự khác biệt về số lượng nhưng nhìn chung các nghiên cứu sinh viên nữ vẫn chiếm số lượng nhiều hơn nam. Dân tộc: Sinh viên dân tộc Kinh chiếm đa số với 89,9%. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Công Cường (94,1%) [6]. Kết quả này phù hợp với đặc điểm thành phần của các dân tộc Việt Nam và đồng bằng sông Cửu Long. Nơi sống: Nơi sống khi đi học của đa số sinh viên là ở trọ với 84,2%, còn lại là ở với họ hàng (14,9%) hoặc ở ký túc xá (0,9%). Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Công Cường, số sinh viên ở trọ chiếm 60% còn lại ở với gia đình 20,4% và ở ký túc xá 19,6% [6]. Điều này cũng có thể lý giải rằng, sinh viên theo học tại Trường Đại học Y Dược Cần Thơ là từ nhiều vùng miền khác nhau tụ về. Chính vì thế mà đa số sinh viên sống ở trọ.

4.2. Đặc điểm chất lượng giấc ngủ của sinh viên

Kết quả nghiên cứu cho thấy 68,6% sinh viên trường Đại học Y Dược Cần Thơ có CLGN kém. Kết quả này cao hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Công Cường tại trường Đại học Y Dược Hồng Đức năm 2020 (52,9%) [6]. Nguyên nhân có thể là do thời gian học và thực tập của sinh viên diễn ra vào ban ngày. Ban đêm họ dành nhiều thời gian để học bài, vui chơi và các hoạt động khác, có thể giấc ngủ không là ưu tiên hàng đầu. Bên cạnh đó, có đến 71,5% sinh viên có hiệu suất giấc ngủ $\geq 85\%$. Kết quả này thấp hơn khá nhiều so với kết quả của Nguyễn Công Cường năm 2020 là 85% [6]. Do khó ngủ, nên một số sinh viên (4,9%) đã sử dụng đến thuốc ngủ. Có 10 (0,8%) trường hợp báo cáo sử dụng thuốc ngủ ≥ 3 lần/tuần. Hạn chế của nghiên cứu là chưa tìm hiểu được việc sinh viên sử dụng thuốc ngủ là tự ý hay do bác sĩ chỉ định.

4.3. Các yếu tố liên quan đến CLGN của sinh viên

Kết quả chỉ ra rằng, sinh viên ngành Điều dưỡng có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém hơn so với các sinh viên ngành Y khoa. Sinh viên ngành Y học dự phòng có tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém thấp hơn so với sinh viên ngành Y khoa. Nghiên cứu của Nguyễn Thị Bích Trâm năm 2020 nhận thức về chất lượng giấc ngủ của sinh viên điều dưỡng cho thấy chỉ có 35,4% sinh viên có điểm PSQI > 5 [7]. Đối với sinh viên ngành Y học dự phòng, Nghiên cứu của Trần Ngọc Trúc Quỳnh tìm thấy tỷ lệ chất lượng giấc ngủ kém tương đối cao (59,1%) ở sinh viên ngành Y học dự phòng [3]. Sự thay đổi này có thể là do các công cụ khác nhau được sử dụng để đo lường hoặc do các nguyên nhân cơ bản khác nhau. Việc có 3 ca học/ngày có thể dẫn đến CLGN kém cao hơn so với sinh viên có 1 ca học/ngày. Theo nghiên cứu của Nguyễn Thị Kim Xuyên, học sinh có 3 ca học/ngày có CLGN kém (66,6%) cao hơn so với học sinh chỉ học 1 ca/ngày (47,7%) [8]. Sinh viên áp lực học tập cao/trung bình sẽ có chất lượng giấc ngủ kém cao hơn so với sinh viên có áp lực học tập thấp. Nghiên

cứu của Nguyễn Ngọc Sơn có kết quả khi áp lực học tập tăng 1 điểm thì CLGN kém của sinh viên bằng 1,14 lần so với trước [9].

Sinh viên có triệu chứng hoặc trầm cảm thật sự có chất lượng giấc ngủ kém cao hơn so với sinh viên có nguy cơ trầm cảm. Kết quả này tương đồng với các nghiên cứu trước đây trên thế giới. Đây là một vấn đề đáng báo động hiện nay ở các sinh viên Trường Đại học Y Dược Cần Thơ với hơn 1/2 sinh viên có vấn đề về giấc ngủ. Cần có các can thiệp tiếp theo về giấc ngủ của sinh viên, góp phần nâng cao đời sống tinh thần, nâng cao chất lượng cuộc sống ở lứa tuổi vô cùng quan trọng trong quá trình phát triển về sinh học lẫn tâm lý trong cuộc đời.

Sinh viên có vệ sinh giấc ngủ thấp có chất lượng giấc ngủ kém so với sinh viên có vệ sinh giấc ngủ cao. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Al-Kandari, điểm vệ sinh giấc ngủ càng cao, CLGN của sinh viên càng tốt [10]. Kết quả nghiên cứu cũng cho thấy chất lượng giấc ngủ có liên quan đến tiếng ồn và ánh sáng. Theo nghiên cứu của Đặng Ngân Giang, nhóm thanh niên chịu ảnh hưởng của tiếng ồn trong khi ngủ có nguy cơ bị chất lượng giấc ngủ kém cao gấp 0,4 lần so với nhóm thanh niên không bị ảnh hưởng bởi tiếng ồn [11]. Và nhóm thanh niên chịu ảnh hưởng của ánh sáng trong khi ngủ có nguy cơ bị chất lượng giấc ngủ kém cao gấp 0,5 lần so với nhóm thanh niên không bị ảnh hưởng [11].

V. KẾT LUẬN

Thông qua PSQI để đánh giá chất lượng giấc ngủ, nghiên cứu tìm ra được tỉ lệ sinh viên có CLGN kém khá cao, chiếm 68,6%. Các yếu tố liên quan CLGN của sinh viên bao gồm ngành Điều dưỡng, ngành Y học dự phòng, 3 ca học, vệ sinh giấc ngủ kém, chất lượng chỗ ngủ kém, trầm cảm, áp lực học tập cao, bị ảnh hưởng bởi ánh sáng, và bị ảnh hưởng bởi tiếng ồn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ananthachari, K. R., and R. Sonavane. Assessment of sleep hygiene among medical students at Gadag District, Karnataka. *Indian J Forensic Community Med.* 2017. 77-80.
2. Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health.* 2010. 46(2), 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>.
3. Trần Ngọc Trúc Quỳnh. Chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở sinh viên ngành y học dự phòng – Đại học Y Dược thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Y học TP Hồ Chí Minh.* 2016. 20(1), 261-267.
4. Tô Minh Ngọc và cộng sự. Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản tiếng Việt. *Y Học TP. Hồ Chí Minh* 6. S18. 2014. 664-668.
5. Nguyễn Minh Tâm. Mối liên quan giữa mức độ sử dụng điện thoại thông minh và các rối loạn giấc ngủ, rối loạn tâm lý ở học sinh trung học phổ thông và sinh viên, *Tạp chí Y dược học, trường Đại học Y dược Huế.* 2017. (4), 125-130. <https://www.doi.org/10.34071/jmp.2017.4.19>.
6. Nguyễn Công Cường. Chất lượng giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở sinh viên trường Cao đẳng Y Dược Hồng Đức TP. Hồ Chí Minh năm 2020. *Luận văn Thạc sĩ Y tế công cộng.* Trường Đại học Thăng Long. 2020.
7. Nguyễn Thị Bích Trâm. Nhận thức về chất lượng giấc ngủ của sinh viên Điều dưỡng. *Tạp chí Khoa học và Công nghệ Đại học Duy Tân,* 2020, 06(43), 86 -94.
8. Nguyễn Thị Kim Xuyên. Nghiên cứu chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Cần Thơ năm 2020 – 2021. *Chuyên đề tốt nghiệp bác sĩ y học dự phòng.* Trường Đại học Y Dược Cần Thơ. 2021.

- Nguyễn Ngọc Sơn. Chất lượng giấc ngủ và yếu tố liên quan ở sinh viên ngành bác sĩ răng hàm mặt đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh năm 2019. Khóa luận tốt nghiệp bác sĩ y học dự phòng. Trường Đại học Y dược thành phố Hồ Chí Minh. 2019.
- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Al-Mutairi, S., Al-Lumai, D., Dawoud, A., Moussa, M. Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students. *Sleep Health*, 2017, 3(5), 342-347, <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.06.004>.
- Đặng Ngân Giang. Chất lượng giấc ngủ của thanh niên Việt Nam trên địa bàn thành phố Hà Nội, trường Đại học Kinh tế Quốc dân. 2019.

NGHIÊN CỨU ĐẶC ĐIỂM LÂM SÀNG, MỘT SỐ YẾU TỐ KHỞI PHÁT VÀ KẾT QUẢ ĐIỀU TRỊ CỦA BỆNH NHÂN ĐAU ĐẦU DẠNG CĂNG THẰNG TẠI BỆNH VIỆN ĐA KHOA TRUNG ƯƠNG CẦN THƠ

*Bùi Minh Hiếu**, *Lương Thanh Điền*, *Lý Ngọc Tú*

Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

**Email: drbuiminhhieus8@gmail.com*

Ngày nhận bài: 12/09/2023

Ngày phản biện: 03/01/2024

Ngày duyệt đăng: 25/01/2024

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Đau đầu dạng căng thẳng được biết đến là đau đầu nguyên phát thường gặp nhất, có thể ảnh hưởng đến tất cả các khía cạnh cuộc sống của một người bao gồm công việc, trường học và gia đình. Việc nhận biết, chẩn đoán sớm và điều trị thích hợp nhằm giảm các ảnh hưởng tiêu cực của bệnh đến bệnh nhân. **Mục tiêu nghiên cứu:** Khảo sát đặc điểm lâm sàng, một số yếu tố khởi phát và kết quả điều trị của bệnh nhân đau đầu dạng căng thẳng. **Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:** 65 bệnh nhân đau đầu dạng căng thẳng đến khám và điều trị tại Bệnh viện Đa khoa Trung ương Cần Thơ trong thời gian từ tháng 12/2022 tới tháng 06/2023 được khảo sát các đặc điểm lâm sàng, các yếu tố khởi phát và theo dõi điều trị. **Kết quả:** Tuổi trung bình mắc bệnh là $46,51 \pm 16,38$, bệnh nhân nữ chiếm 63,1%, với tỉ lệ nam/nữ là 1/1,7, bệnh nhân sống ở thành thị chiếm tỉ lệ 46,2%, Thời điểm khởi phát đau thường là buổi trưa (50,8%). Vị trí đau phổ biến là vùng trán (58,5%), mức độ đau từ nhẹ tới trung bình (92,3%). Yếu tố khởi phát thường gặp là mất ngủ (40%). Điều trị bằng thuốc giảm đau đơn thuần hoặc phối hợp với các thuốc chống trầm cảm, an thần-giảm lo âu, dẫn cơ giúp cải thiện về lâm sàng được đánh giá qua thang điểm NRS. **Kết luận:** Đau đầu dạng căng thẳng có liên quan tới tuổi, giới tính. Ngoài các thuốc giảm đau đơn thuần, các thuốc chống trầm cảm, an thần-giảm lo âu, dẫn cơ cũng mang lại lợi ích về mặt lâm sàng và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Từ khóa: Đau đầu dạng căng thẳng, điều trị, thang điểm NRS.