KHẢO SÁT TÌNH TRẠNG MẤT NGỦ CỦA SINH VIÊN Y HỌC CỔ TRUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y DƯỢC CẦN THƠ TRONG THỜI ĐIỂM DỊCH BỆNH COVID-19 NĂM 2021

Hoàng Anh Thư[1], Hà Tú Anh[1], Phạm Hương Giang[1], Nguyễn Lê Anh Thư[1], Châu Nhị Vân[1,2*]

1. Trường Đại học Y Dược Cần Thơ

2. Trường Đại học Trung Y Dược Quảng Châu

**Email: cnvan@ctump.edu.vn*

Ngày nhận bài: 13/1/2023

Ngày phản biện: 19/7/2023

Ngày duyệt đăng: 31/7/2023

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: *Mất ngủ là một tình trạng lâm sàng phổ biến ở Việt Nam và trên thế giới. Khảo sát tình trạng mất ngủ của sinh viên Y học cổ truyền trong thời điểm dịch bệnh COVID-19 có ý nghĩa cảnh báo vấn đề sức khỏe của sinh viên, là cơ sở để thúc đẩy nhà trường và xã hội quan tâm hơn sức khỏe sinh viên.* ***Mục tiêu nghiên cứu:*** *Xác định tỷ lệ sinh viên Y học cổ truyền mất ngủ bằng thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI) và tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến tình trạng mất ngủ.* ***Đối tượng và phương pháp nghiên cứu:*** *Nghiên cứu mô tả cắt ngang với đối tượng là tất cả sinh viên Y học cổ truyền Trường Đại học Y Dược Cần Thơ năm 2021.* ***Kết quả:*** *Trong tổng số 453 sinh viên có 73,3% sinh viên bị mất ngủ (PSQI > 5). Chưa xác định được mối liên quan giữa mất ngủ với các yếu tố như sử dụng chất kích thích, không gian ngủ, sử dụng thiết bị điện tử, tuy nhiên có mối liên quan giữa mất ngủ và tình hình dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến (p<0,05).* ***Kết luận:*** *Tỷ lệ sinh viên Y học cổ truyền trường Đại học Y Dược Cần Thơ bị mất ngủ cao trong thời điểm dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến năm 2021.*

Từ khóa: *Mất ngủ, Y học cổ truyền, COVID-19, PSQI.*

ABSTRACT

SURVEY ON THE INSOMNIA OF TRADITIONAL MEDICINE STUDENTS AT CAN THO UNIVERSITY OF MEDICINE AND PHARMACY DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN 2021

Hoang Anh Thu[1], Ha Tu Anh[1], Pham Huong Giang[1], Nguyen Le Anh Thu[1], Chau Nhi Van[1,2*]

1. Can Tho University of Medicine and Pharmacy

2. GuangZhou University of Chinese Medicine, China

Background: *Insomnia is a common clinical condition in Vietnam and around the world. Surveying the insomnia status of traditional medicine students during the COVID-19 pandemic has a sign warning about students' health problems, which is the basis for promoting schools and society to pay more attention to their medical students.* ***Objective:*** *To determine the rate of traditional medicine students who have insomnia using the Pittsburgh Sleep Quality Scale (PSQI) and learn some factors related to insomnia.* ***Materials and methods:*** *A Descriptive Cross-Sectional Study with all students of traditional medicine studving at Can Tho University of Medicine and Pharmacy.* ***Results****: Out of a total of 453 students, 73,3% of them have insomnia (PSQI>5). The relationship between insomnia and factors such as stimulant use, sleeping space, and use of electronic devices has not been determined, but there is a relationship between insomnia and the current COVID-19 pandemic situation developments (p<0.05).* ***Conclusion:*** *The rate of traditional medicine students at Can Tho Universitv of Medicine and Pharmacy with insomnia is high during*

the ongoing COVID-19 pandemic in 2021.

***Keywords**: Insomnia, Traditional Medicine, COVID-19, PSQI.*

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mất ngủ là một tình trạng lâm sàng phổ biến ở Việt Nam và trên thế giới, đặc biệt ở các sinh viên đại học. Tình trạng mất ngủ ảnh hưởng đáng kể đến đời sống tinh thần, làm giảm khả năng học tập. Theo nghiên cứu của Haile YG, tỷ lệ mất ngủ ở sinh viên chiếm đến 61,6% hay ở nghiên cứu của Schlarb, tỷ lệ mất ngủ chiếm 51,9% [1], [2]. Hơn nữa, trong hai năm gần đây, với sự xuất hiện của dịch bệnh COVID-19 cũng ảnh hưởng không hề nhỏ đến đời sống tinh thần của sinh viên, đặc biệt là giấc ngủ. Để tìm hiểu tình trạng mất ngủ của sinh viên Y học cổ truyền (YHCT) trường Đại học Y Dược Cần Thơ, nghiên cứu được tiến hành với mục tiêu: Xác định tỷ lệ sinh viên Y học cổ truyền mất ngủ bằng thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI) và tìm hiểu một số yếu tố liên quan đến tình trạng mất ngủ.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

- Tiêu chuẩn lựa chọn: Là sinh viên các khóa thuộc khối ngành Y học cổ truyền trường Đại học Y Dược Cần Thơ, còn đang học trong thời gian nghiên cứu (tháng 11/2021) và đồng ý tham gia nghiên cứu.

- Tiêu chuẩn loại trừ: Những sinh viên mắc bệnh rối loạn lo âu, bệnh tâm thần, hoặc không đồng ý tham gia nghiên cứu.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

- Thiết kế nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang.

- Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu thuận tiện thỏa đầy đủ các tiêu chuẩn chọn mẫu và tiêu chuẩn loại trừ.

- Cỡ mẫu: Áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước lượng cho một tỷ lệ:

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

Trong đó: $Z_{(1-\alpha/2)}$ = 1,96 (khoảng tin cậy 95%); d = 0,05 (độ sai số cho phép); p = 49,4% (tỷ lệ sinh viên Y đa khoa có giấc ngủ kém trường Đại học Y Dược Huế [3]), tính được cỡ mẫu n=384. Thực tế chúng tôi khảo sát được 453 sinh viên.

- Nội dung nghiên cứu:

+ Đặc điểm chung: giới tính, khóa học.

+ Xác định tỷ lệ mất ngủ: dùng thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (PSQI) để xác định tình trạng mất ngủ của sinh viên, sinh viên được xác định là mất ngủ khi tổng điểm PSQI > 5. Tại điểm cắt là 5, cho độ nhạy chẩn đoán là 87,8% và độ đặc hiệu là 75% khi đánh giá trên đối tượng người Việt Nam.[4]

+ Xác định mối liên quan giữa mất ngủ với các yếu tố: sử dụng chất kích thích (rượu, bia, trà, cà phê), thiết bị điện tử (điện thoại, laptop, máy tính) trước khi đi ngủ, không gian ngủ (âm thanh, ánh sáng, nhiệt độ), hoàn cảnh dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến (đọc và nghe thông tin về COVID-19, nơi ở bị phong tỏa, áp lực của việc học trực tuyến).

- Phương pháp xử lý và phân tích số liệu:

+ Các kết quả thu thập được theo biểu mẫu thống nhất, làm sạch số liệu, quản lý và phân tích số liệu bằng phần mềm thống kê SPSS 18.0.

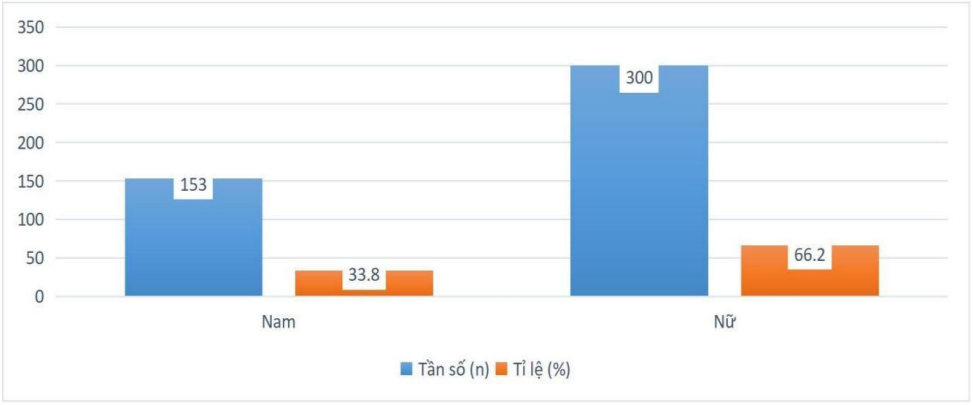
+ Mô tả đặc điểm chung của quần thể nghiên cứu, xác định tỷ lệ mất ngủ bằng bảng tần số và vẽ biểu đồ cột rời.

+ Xác định mối liên quan giữa mất ngủ và các yếu tố liên quan bằng kiểm định $\chi 2$.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

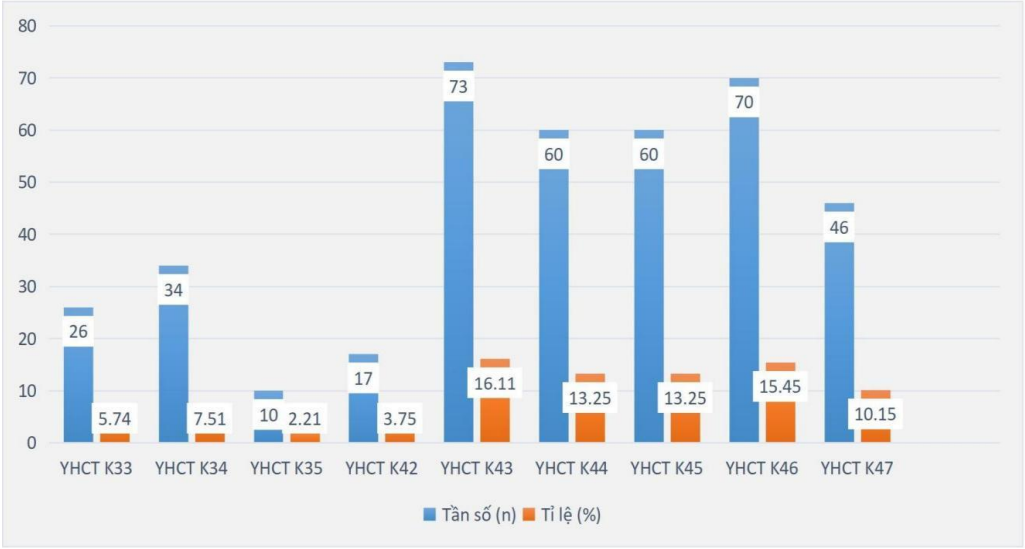
Tổng số sinh viên khối ngành YHCT của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ trong thời gian nghiên cứu là 547 sinh viên, chúng tôi đã phỏng vấn được 453 sinh viên, đạt 82,81%. Kết quả ghi nhận như sau:

3.1. Đặc điểm chung của mẫu nghiên cứu



Biểu đồ 1. Tần số và tỷ lệ về giới tính của các đối tượng nghiên cứu (n=453)

Nhận xét: Trong nghiên cứu, sinh viên nữ chiếm tỷ lệ cao hơn nam (66,2% cao hơn so với 33,8%), tỷ số nam/nữ: 1/2.



Biểu đồ 2. Tần số và tỷ lệ về khóa học của các đối tượng nghiên cứu (n=453)

Nhận xét: Tỷ lệ thấp nhất ở khóa YHCT K35 (2,21%) và cao nhất ở khóa YHCT K43 (16,11%).

3.2. Đặc điểm về tình trạng mất ngủ của sinh viên YHCT theo thang điểm PSQI

Bảng 1. Đặc điểm về tình trạng mất ngủ của sinh viên YHCT

Mức độ	Tổng	Tỷ lệ (%)
Không mất ngủ (PSQI<5)	121	26,7
Mất ngủ (PSQI>5)	332	73,3
	453	100

Nhận xét: Dựa vào bảng điểm thang đo PSQI, tỷ lệ sinh viên bị mất ngủ (với tổng điểm PSQI>5) khá cao (73,3%) so với sinh viên không bị mất ngủ (PSQI<5) (26,7%).

3.3. Một số yếu tố liên quan đến tình trạng mất ngủ của sinh viên YHCT

Bảng 2. Mối liên quan giữa một số yếu tố và tình trạng mất ngủ của sinh viên YHCT

Yếu tố nguy cơ		Mất ngủ	Không mất ngủ	p
Sử dụng chất kích thích (rượu, bia, trà, cà phê) trước đi ngủ	Có	60 (80%)	15 (20%)	0,15
	Không	272 (72%)	106 (28%)	
Ảnh hưởng của không gian ngủ (âm thanh, ánh sáng, nhiệt độ)	Có	194 (74,9%)	65 (25,1%)	0,37
	Không	138 (71,1%)	56 (28,9%)	
Thiết bị điện tử (điện thoại, laptop, máy tính) trước đi ngủ	Có	329 (73,3%)	120 (26,7%)	1,000
	Không	3 (75%)	1 (25%)	

Nhận xét: Các nhóm sinh viên bị mất ngủ liên quan đến các yếu tố như sử dụng chất kích thích trước đi ngủ (80%), chịu ảnh hưởng của không gian ngủ (74,9%), sử dụng thiết bị điện tử trước đi ngủ (73,3%) cao hơn so với các nhóm sinh viên không chịu ảnh hưởng bởi các yếu tố này, tuy nhiên tất cả sự khác biệt này đều chưa có ý nghĩa thống kê (p>0,05).

Bảng 3. Mối liên quan giữa mất ngủ và hoàn cảnh dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến

Ảnh hưởng của hoàn cảnh dịch bệnh COVID-19		Mất ngủ	Không mất ngủ	p
Khi đọc hoặc nghe tin tức về COVID-19	Có	65 (84,4%)	12 (15,6%)	0,015
	Không	267 (71%)	109 (29%)	
Khi nghe tin khu vực nơi ở (nhà, trọ) bạn sống bị phong tỏa	Có	122 (83,6%)	24 (16,4%)	0,001
	Không	210 (68,4%)	97 (31,6%)	
Áp lực về việc học trực tuyến (thiếu tập trung, học kém hiệu quả,…)	Có	197 (78,5%)	54 (21,5%)	0,005
	Không	135 (66,8%)	67 (33,2%	

Nhận xét: Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê (p<0,05) giữa tình trạng mất ngủ và ảnh hưởng của dịch bệnh COVID-19 ở sinh viên YHCT, trong đó:

Khi đọc hoặc nghe tin tức về COVID-19 làm tăng nguy cơ mất ngủ lên gấp đôi (OR=2,21, p=0,015).

Khi nghe tin khu vực nơi ở (nhà, trọ) bị phong tỏa làm tăng nguy cơ mất ngủ lên gấp đôi (OR=2,35, p=0,001).

Áp lực về việc học trực tuyến làm tăng nguy cơ mất ngủ lên gấp 1,81 lần (OR=1,81, p=0,005).

IV. BÀN LUẬN

Chúng tôi đã phỏng vấn được phần lớn sinh viên khối ngành YHCT của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ, 453/547 sinh viên, đạt tỷ lệ 82,81%, trong đó hệ tập trung 6 năm có

đủ từ năm thứ 1 đến năm thứ 6 (YHCT K47 đến YHCT K42), chiếm tỷ lệ cao hơn so với hệ tập trung 4 năm, gồm năm thứ 2 (YHCT K35) đến năm thứ 4 (YHCT K33). Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ mất ngủ ở sinh viên YHCT Trường Đại học Y Dược Cần Thơ trong thời điểm dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến tương đối cao (73,3%). Phát hiện này phù hợp với kết quả từ các nghiên cứu trước đây. Theo nghiên cứu của tác giả Abdel Moaty Gowda và cộng sự trên sinh viên y khoa cũng cho thấy tình trạng mất ngủ ở sinh viên chiếm tỷ lệ 73,8% [5]. Qua kết quả nghiên cứu theo thang điểm PSQI cho thấy, trên đối tượng sinh viên thuộc chuyên ngành YHCT có tỷ lệ CLGN kém khá cao, nguyên nhân có thể do khối lượng lớn kiến thức y khoa và kỹ năng lâm sàng cần phải tiếp thu mỗi ngày, đặc biệt là sinh viên thuộc khối ngành YHCT với chương trình học song song kết hợp kiến thức giữa Đông - Tây Y nên tình trạng mất ngủ đối với sinh viên khối ngành này đa phần xảy ra thường xuyên hơn.

Các nhóm sinh viên bị mất ngủ có liên quan các yếu tố như sử dụng chất kích thích (rượu, bia, trà, cà phê) hoặc sử dụng các thiết bị điện tử (điện thoại, laptop, máy tính) trước khi đi ngủ, yếu tố không gian ngủ (âm thanh, ánh sáng, nhiệt độ) chiếm tỷ lệ khá cao. Nghiên cứu chỉ ra 80% sinh viên có sử dụng chất kích thích trước đi ngủ bị mất ngủ, nhưng chưa thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với nhóm không sử dụng chất kích thích nhưng vẫn bị mất ngủ. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Alotaibi thực hiện trên sinh viên y khoa Ả Rập Xê-út, cũng không cho thấy mối liên quan giữa sử dụng caffein với dấu hiệu CLGN kém [6]. Ngược lại, ở nghiên cứu của Jinkyung Choi thực hiện đối với các sinh viên theo học tại Đại học Daejeon ở Hàn Quốc (2020) lại tìm thấy mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ kém và việc tiêu thụ đồ uống có chứa caffein [7]. Nghiên cứu của chúng tôi cũng cho thấy tuy tỷ lệ sinh viên mất ngủ liên quan việc sử dụng thiết bị điện tử trước đi ngủ tuy cao (73,3%) nhưng cũng chưa xác định được mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa mất ngủ và việc sử dụng thiết bị điện tử trước đi ngủ. Tuy nhiên, ở nghiên cứu của tác giả Nahla Khamis Ibrahim tại Ả Rập Xê Út khảo sát và đưa ra kết quả cho thấy có mối liên quan giấc ngủ với sử dụng thiết bị điện tử [8]. Nghiên cứu của chúng tôi cũng chưa xác định được mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa tình trạng mất ngủ và ảnh hưởng của yếu tố không gian ngủ. Kết quả này khá tương đồng với nghiên cứu tại Thổ Nhĩ Kỳ của tác giả Insaf Altun, nghiên cứu này đã chỉ ra được những nguyên nhân thường gặp nhất ảnh hưởng đến CLGN của sinh viên đại học nhưng cũng chưa cho thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê [9]. Kết quả nghiên cứu chỉ ra khoảng hơn 80% sinh viên YHCT bị mất ngủ do chịu ảnh hưởng của hoàn cảnh dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến, mối liên quan giữa mất ngủ với các yếu tố như khi đọc hoặc nghe tin tức về COVID-19, nghe tin khu vực nơi ở đang sống bị phong tỏa, áp lực về việc học trực tuyến (thiếu tập trung, học kém hiệu quả,…) đều có ý nghĩa thống kê.

Nghiên cứu của chúng tôi cũng tồn tại một số hạn chế, vì là thiết kế mô tả cắt ngang nên kết quả chỉ phản ánh thực trạng CLGN của sinh viên tại thời điểm thực hiện nghiên cứu, nghiên cứu lại mang tính định tính không xác định định được mức độ tiếp xúc của sinh viên tiếp xúc với các yếu tố liên quan đến tình trạng mất ngủ, vì vậy không thể xác định được mối quan hệ nhân quả giữa mất ngủ với các yếu tố liên quan. Trong nghiên cứu những câu hỏi về các yếu tố về sử dụng chất kích thích, sử dụng thiết bị điện tử, đặc điểm môi trường ngủ và tác động của hoàn cảnh dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến được đánh giá qua cảm nhận chủ quan của sinh viên và chưa có một thang đo cụ thể để đo lường các yếu tố này nên khó khăn trong việc xác định mối liên quan thực sự giữa mất ngủ và các

yếu tố trên. Mặc dù chưa thể đưa ra kết luận chính xác về các tác động dựa trên cuộc điều tra cắt ngang, nhưng những phát hiện của nhóm nghiên cứu về chứng mất ngủ phù hợp với những phát hiện trước đó. Những phát hiện này góp phần hiểu rõ hơn về các tác động ảnh hưởng đến tình trạng mất ngủ ở sinh viên YHCT.

V. KẾT LUẬN

Tỷ lệ mất ngủ trong sinh viên khối ngành YHCT của Trường Đại học Y Dược Cần Thơ khá cao 73,3% (PSQI > 5). Tình trạng mất ngủ của sinh viên có liên quan có ý nghĩa thống kê với hoàn cảnh dịch bệnh COVID-19 đang diễn biến. Tuy tỷ lệ các nhóm sinh viên mất ngủ có liên quan đến việc sử dụng chất kích thích (rượu, bia, trà, cà phê), hoặc sử dụng thiết bị điện tử (điện thoại, laptop, máy tính) trước khi đi ngủ, hoặc chịu ảnh hưởng của không gian ngủ (âm thanh, ánh sáng, nhiệt độ) chiếm tỷ lệ cao hơn so với các nhóm không tiếp xúc với các yếu tố này, nhưng vẫn chưa xác định được mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa mất ngủ và các yếu tố này. Qua đó, chúng tôi cũng kiến nghị sinh viên cần quan tâm hơn đến giấc ngủ của bản thân, phân bổ thời gian hợp lý giữa việc học và vui chơi giải trí nhằm tránh những áp lực không mong muốn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Haile Y.G., Alemu S.M. and Habtewold T.D. Insomnia and Its Temporal Association with Academic Performance among University Students: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*. 2017. 2542367, doi: 10.1155/2017/2542367.
2. Schlarb A.A., Friedrich A., and Claßen M. Sleep problems in university students - an intervention. *Neuropsychiatric disease and treatment*. 2017. 13, 1989-2001.
3. Nguyễn Thị Khánh Linh, Phạm Bá Ngân, Đặng Thị Hồng Nhung, Võ Văn Thắng và Nguyễn Minh Tú. Nghiên cứu chất lượng giấc ngủ của sinh viên hệ chính quy trường Đại học Y Dược Huế 2015. *Tạp chí Y học dự phòng*. 2017. 8 (27), 109.
4. Tô Minh Ngọc. Thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh phiên bản Tiếng Việt. *Tạp chí Y học TP.Hồ Chí Minh*. 2015. *18(6)*.
5. Abdelmoaty Goweda R., Hassan-Hussein A., Ali Alqahtani M., et al. Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of public health research*. 2021. 9 (1).
6. Alotaibi A.D., Alosaimi F.M., Alajlan A.A. and Bin Abdulrahman K.A. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*. 2020. 27 (1), 3–28.
7. Choi J. Motivations Influencing Caffeine Consumption Behaviors among College Students in Korea: Associations with Sleep Quality. *Nutrients*. 2020. 12(4), 953, doi: 10.3390/nu12040953.
8. Ibrahim N.K., Baharoon B.S., Banjar W.F., et al. Mobile Phone Addiction and Its Relationship to Sleep Quality and Academic Achievement of Medical Students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of research in health sciences*. 2018. 18 (3), e00420.
9. Altun I., Cınar N. and Dede C. The contributing factors to poor sleep experiences in according to the university students: A cross-sectional study. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*. 2012. 17 (6), 557–561.