

Nghiên cứu

DOI: 10.59715/pntjimp.3.3.10

Tỉ lệ mất ngủ và các yếu tố liên quan ở Sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

Thái Lê Minh Trí¹, Trần Quốc Cường²

¹Phòng Quản lý Đào tạo Đại học, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, Thành phố Hồ Chí Minh

²Bộ môn Dinh dưỡng - An toàn thực phẩm, Khoa Y tế công cộng, Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt

Đặt vấn đề: Mất ngủ là một vấn đề thường thấy trong dân số chung, có nhiều nguyên nhân gây mất ngủ. Sinh viên Y khoa là một cộng đồng có tỉ lệ mất ngủ cao, thay đổi theo nhiều nghiên cứu.

Mục tiêu: Xác định tỉ lệ mất ngủ của sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch và các yếu tố liên quan.

Đối tượng và phương pháp: Cắt ngang mô tả. Đối tượng nghiên cứu là sinh viên từ năm thứ nhất đến năm thứ sáu đang học tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, tỉ lệ mất ngủ được xác định bằng bộ câu hỏi ISI (Insomnia Severity Index).

Kết quả: Trong 479 trường hợp được nghiên cứu, tỉ lệ mất ngủ là 64,3%. Thời gian ngủ trung bình của sinh viên là 6,64 giờ ($\pm 1,38$) và 91,4% sinh viên có tình trạng buồn ngủ ngày, trong đó có 44,6% buồn ngủ ngày thường xuyên. Tình trạng mất ngủ của sinh viên liên quan đến các yếu tố căng thẳng (OR = 2,10; p = 0,01), áp lực học tập (OR = 1,64; p = 0,002), sức khỏe (OR = 1,31; p = 0,016), tình cảm nam nữ (OR = 1,24; p = 0,02) và uống cà phê (OR = 1,62; p = 0,02).

Kết luận: Tỉ lệ mất ngủ ở sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là 64,3%. Thời gian ngủ trung bình của sinh viên là 6,64 giờ ($\pm 1,38$) và 91,4% sinh viên có tình trạng buồn ngủ ngày. Yếu tố căng thẳng, áp lực học tập, sức khỏe, tình cảm nam nữ và uống cà phê là các yếu tố liên quan.

Từ khóa: Mất ngủ, sinh viên Y khoa, yếu tố liên quan.

Abstract

Insomnia and related factors in medical students at Pham Ngoc Thach University of Medicine

Background: Insomnia is a common problem seen in the general population, which has many causes of insomnia. Medical students are a community with high rates of insomnia, which varies according to numerous studies.

Objectives: To identify the prevalence and relative factors of Insomnia in medical students at Pham Ngoc Thach University of Medicine.

Methods: Descriptive cross-sectional study. The study subjects were students from the first to sixth year studying at Pham Ngoc Thach University of Medicine, the incidence of insomnia was determined using the ISI (Insomnia Severity Index) questionnaire.

Results: Among 479 cases studied, the prevalence of insomnia was 64.3%. The average sleep time of students is 6.64 hours (± 1.38) and 91.4% of students have daytime sleepiness, of which 44.6% have frequent daytime sleepiness. Relative factors were stress factors (OR = 2.10; p = 0.01), study pressure (OR = 1.64; p = 0.002), health (OR = 1.31; p = 0.016), male-female affection (OR = 1.24; p = 0.02) and coffee consumption (OR = 1.62; p = 0.02).

Ngày nhận bài:

08/5/2024

Ngày phản biện:

20/5/2024

Ngày đăng bài:

20/7/2024

Tác giả liên hệ:

Thái Lê Minh Trí

Email:

tritim@pnt.edu.vn

ĐT: 0911113874

Conclusion: In this study, the prevalence of insomnia in medical students at Phạm Ngọc Thạch University of Medicine was 64.3%. The average sleep time of students was 6.64 hours (± 1.38) and 91.4% of students have daytime sleepiness. Stress, academic pressure, health, male and female relationships, and coffee consumption were related factors.

Keywords: Insomnia, medical students, relative factors.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Mất ngủ là một vấn đề thường thấy trong dân số, phổ biến ở 10% đến 15% dân số nói chung. Mất ngủ sẽ dẫn đến một số biểu hiện sau: mệt mỏi, uể oải trong ngày; bồn chồn, dễ nóng giận; quên, không thể tập trung vào công việc; khó đưa ra những quyết định sáng suốt; tăng tính bị ám thị, dễ bị ảnh hưởng bởi người khác; mất khả năng thiết lập kế hoạch cho tương lai; có thể có những ảo giác nghĩa là nhìn thấy những hình ảnh không có thực. Mất ngủ có thể do nhiều nguyên nhân như căng thẳng, lo lắng, áp lực về trường học, công việc, tài chính hay gia đình, các thói quen ăn uống, vận động, làm việc, học tập không có lịch trình, tuổi tác, bệnh lý hoặc do thuốc.

Sinh viên y khoa là một cộng đồng chịu nhiều tác động từ việc mất ngủ. Tỷ lệ chính xác sinh viên y khoa có giấc ngủ thay đổi giữa các nghiên cứu nhưng khi nhìn chung, dữ liệu hiện tại cho thấy các sinh viên y khoa trên khắp thế giới thường xuyên báo cáo các triệu chứng mất ngủ và có tỷ lệ phần trăm về giấc ngủ cao vượt quá tỷ lệ của dân số chung. Trong thời gian dịch Covid-19 diễn ra, sinh viên y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch vừa tham gia chống dịch tại địa phương vừa phải đảm bảo chương trình đào tạo và phải tự bảo vệ sức khỏe cho bản thân và gia đình. Các yếu tố trên đều có nguy cơ góp phần gây ra tình trạng mất ngủ cho sinh viên y khoa. Xuất phát từ những lý do trên, đề tài này được tiến hành nhằm xác định tỷ lệ mất ngủ và các yếu tố liên quan của sinh viên y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

II. ĐỐI TƯỢNG - PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đối tượng nghiên cứu

Sinh viên ngành y khoa từ năm 1 đến năm 6 hiện còn đang theo học tại Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch trong năm học 2022

Tiêu chuẩn loại trừ

Sinh viên đang bảo lưu kết quả học tập hoặc đang bị kỉ luật.

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang mô tả

Cỡ mẫu

Công thức tính cỡ mẫu:

$$n = Z^2 \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right) \frac{P(1-p)}{d^2}$$

Trong đó:

n là cỡ mẫu tối thiểu cần thiết để nghiên cứu có ý nghĩa thống kê.

$Z_{(1 - \frac{\alpha}{2})}$: Hệ số tin cậy mức 95%, tương ứng là 1,96.

d: sai số cho phép; độ chính xác tuyệt đối mong muốn $d = 0,05$.

p: trị số ước đoán tỉ mất ngủ của sinh viên.

Theo nghiên cứu của Mai Thị Phương năm 2020, tỉ lệ mất ngủ ghi nhận được ở sinh viên y khoa là 52,8% [1], chọn $p = 0,528$, tính ra $n = 383$.

Do quần thể sinh viên y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch được chọn có một số lượng cụ thể, do đó cỡ mẫu tối thiểu cần được hiệu chỉnh.

Số lượng sinh viên y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch trong năm học 2021-2022 do phòng Công tác sinh viên cung cấp là 5107, do đó cỡ mẫu tối thiểu hiệu chỉnh = $(383 \times 5107) / (383 + 5107) = 356$.

Nghiên cứu viên dự trừ thêm 20% trong trường hợp sinh viên từ chối tham gia nghiên cứu, do đó, cỡ mẫu cuối cùng $n = 356 / (1 - 20\%) = 445$.

Phương pháp tiến hành

Chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng

Nghiên cứu thử nghiệm trên 20 sinh viên bộ công cụ thu thập số liệu.

Nghiên cứu viên điều chỉnh bảng câu hỏi từ những thông tin thu thập được và dùng kỹ thuật Cronbach's Alpha để kiểm tra độ tin cậy và liên quan giữa các biến quan sát trong bảng câu hỏi.

Gửi bộ công cụ thu thập số liệu đến danh sách sinh viên được chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng.

Phân tích số liệu

Tất cả số liệu được kiểm tra các giá trị khuyết và các giá trị ngoại lai trước khi phân tích. Số liệu được phân tích với phần mềm SPSS 20.0.

Kiểm định mối liên hệ giữa độ mất ngủ với khối lớp bằng kiểm định χ^2 khuynh hướng. Hồi quy logistic được sử dụng để xác định mối liên quan giữa các biến độc lập và phụ thuộc. Kiểm định thống kê có mức ý nghĩa là 5%.

Y đức

Nghiên cứu có sự đồng thuận của đối tượng nghiên cứu và được thông qua Hội đồng Y đức của Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trong số 610 phiếu thu về, có 479 phiếu đủ dữ kiện và được đưa vào phân tích chiếm tỉ lệ 78,5%.

Tỉ lệ mất ngủ của sinh viên

Bảng 1. Tỉ lệ mất ngủ của sinh viên theo năm học

Khóa lớp	Không mất ngủ (ISI 0-7)	Có mất ngủ (ISI 8-28)	Tổng cộng
Y1	25 (32,5%)	52 (67,5%)	77 (100%)
Y2	29 (39,2%)	45 (60,8%)	74 (100%)
Y3	23 (30,7%)	52 (69,3%)	75 (100%)
Y4	33 (37,1%)	56 (62,9%)	89 (100%)
Y5	38 (43,2%)	50 (56,8%)	88 (100%)
Y6	23 (30,3%)	53 (69,7%)	76 (100%)
Tổng	171 (35,7%)	308 (64,3%)	479 (100%)

Viết tắt: ISI: Insomnia Severity Index

Bảng 2. Số giờ ngủ trung bình của sinh viên

	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	P*
Số giờ ngủ	mean (±SD)						
Tối	6,56 (1,36)	6,32 (1,10)	5,91 (1,21)	5,53 (1,03)	5,57 (1,12)	5,45 (1,12)	<0,001
Trưa	0,47 (0,53)	0,56 (0,57)	0,71 (0,67)	0,99 (0,84)	0,90 (0,84)	0,94 (0,73)	<0,001
Tổng	7,04 (1,54)	6,88 (1,30)	6,62 (1,38)	6,52 (1,23)	6,47 (1,42)	6,39 (1,34)	0,023

Thời gian ngủ trung bình của sinh viên là 6,64 giờ (± 1,38)

Bảng 3. Tình trạng buồn ngủ vào ban ngày của sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

	Y1 n (%)	Y2 n (%)	Y3 n (%)	Y4 n (%)	Y5 n (%)	Y6 n (%)	Tổng
Buồn ngủ ngày + Không có	2 (2,6)	6 (8,1)	6 (8,0)	5 (5,6)	12 (13,6)	10 (13,2)	41 (8,6)
+ Thỉnh thoảng	44 (57,1)	40 (54,0)	29 (38,7)	46 (51,7)	36 (40,9)	29 (38,2)	224 (46,8)
+ Thường xuyên	31 (40,3)	28 (37,9)	40 (53,3)	38 (42,7)	40 (45,5)	37 (48,6)	214 (44,6)

Bảng 4. Liên quan giữa mất ngủ và căng thẳng của sinh viên

	Không mất ngủ ISI 0 - 7 n (%)	Có mất ngủ ISI 8 - 28 n (%)	Tổng n (%)	P*	OR
Căng thẳng thấp PSS10 0 - 13	24 (61,54)	15 (38,46)	39 (100)	0,001	4,041 (2,315 - 7,053)
Căng thẳng trung bình PSS10 14 - 27	145 (36,25)	255 (63,75)	400 (100)		
Căng thẳng cao PSS10 28 - 40	2 (5,00)	38 (95,00)	40 (100)		
Tổng	171 (100)	308 (100)	479 (100)		

Mất ngủ và căng thẳng có mối liên quan với nhau với $p = 0,001$. Tình trạng căng thẳng tăng lên, odds mất ngủ tăng 4,041 lần.

Qua phân tích hồi quy đơn biến, các yếu tố có liên quan đến mất ngủ gồm có căng thẳng ($OR = 2,10$; $p = 0,01$), áp lực học tập ($OR = 1,64$; $p = 0,002$), sức khỏe ($OR = 1,31$; $p = 0,016$), tình cảm nam nữ ($OR = 1,24$; $p = 0,02$) và uống cà phê ($OR = 1,62$; $p = 0,02$).

IV. BÀN LUẬN

Tỉ lệ mất ngủ của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là 64,3%, trong đó 41,1% là các trường hợp mất ngủ dưới lâm sàng và 23,2% trường hợp mất ngủ trên lâm sàng. Kết quả này cao hơn tỉ lệ sinh viên y khoa bị mất ngủ qua các nghiên cứu tại Trường Đại học Y Dược Huế (49,4%) và Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh (52,8%) [2,3]. Sự khác biệt này có thể do công cụ khảo sát giấc ngủ mà các tác giả sử dụng, như hai tác giả Phạm Bá Thảo Ngân và Trần Ngọc Trúc Quỳnh và tác giả Feng G sử dụng thang đo chất lượng giấc ngủ Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI) [3,4]. Trong nghiên cứu chúng tôi dùng thang đo ISI (Insomnia Severity Index), có thể là nguyên nhân dẫn đến kết quả khác nhau.

Qua kết quả trên thấy rằng tỉ lệ sinh viên của Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch có mất ngủ trên lâm sàng là 23,2%, đây là một tỉ lệ khá cao, cần được tư vấn và điều trị y khoa kịp thời trước khi để cho tình trạng này ảnh hưởng đến quá trình học tập và sinh hoạt hằng ngày của sinh viên. Nhà trường cần quan tâm và có biện pháp làm giảm tình trạng mất ngủ trên lâm sàng của sinh viên, vì đây sẽ là yếu tố làm giảm chất lượng đào tạo của nhà trường, tiếp đến sẽ làm giảm chất lượng đội ngũ bác sĩ trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh. Bên cạnh đó còn có

41,1% sinh viên mất ngủ dưới lâm sàng. Ở các đối tượng này tuy chưa biểu hiện tình trạng mất ngủ rõ ràng nhưng cũng là đối tượng đã có vấn đề về giấc ngủ và rất có khả năng sẽ biểu hiện tình trạng mất ngủ nếu sinh viên không nhận biết được và khắc phục sẽ có nguy cơ tiến triển thành mất ngủ trên lâm sàng. Công tác khám phát hiện tình trạng mất ngủ cũng như quá trình điều trị, tư vấn và theo dõi sẽ mất nhiều thời gian và công sức của bác sĩ và sinh viên. Tuy vậy, để có thể đào tạo ra các bác sĩ có đủ sức khỏe thể chất, tinh thần, đây là nhiệm vụ không thể tránh khỏi của nhà trường, gia đình và bản thân sinh viên. Giải quyết được vấn đề mất ngủ, nhà trường xem như đã góp phần cải thiện chất lượng đội ngũ bác sĩ tương lai cho Thành phố Hồ Chí Minh và cả nước Việt Nam.

Chúng tôi sử dụng thang đo PSS-10 (Perceived Stress Scale-10) để đánh giá tình trạng căng thẳng của sinh viên. Kết quả cho thấy có 83,5% sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch thuộc nhóm căng thẳng mức độ trung bình và 8,4% căng thẳng mức độ cao, chỉ có 8,1% sinh viên ở nhóm mức độ căng thẳng thấp. Kết quả này cao hơn nghiên cứu của tác giả Backovic và cộng sự trên 367 sinh viên y khoa tại Đại học y khoa Belgrade, Serbia khi có 55,6% sinh viên có mức độ căng thẳng trên trung bình [5]. Kết quả này cũng có phần gợi ý

về tình trạng căng thẳng cao ở sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch.

Điểm trung bình PSS-10 của sinh viên trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là $19,79 \pm 5,1$, kết quả này cao hơn kết quả từ nghiên cứu của tác giả Paiboonsithiwong trên 140 sinh viên y khoa đại học Chiang Mai là $17,17 \pm 5,3$ [6]. Từ đó có thể thấy tình trạng căng thẳng của sinh viên trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là một tình trạng nổi cộm, cần có sự quan tâm từ gia đình và nhà trường trước khi tình trạng căng thẳng kéo dài, trở thành mãn tính hoặc chuyển thành các tình trạng khác nguy hiểm hơn như trầm cảm hay các bệnh lý tâm thần.

Khi tìm mối liên hệ giữa căng thẳng và mất ngủ, chúng tôi đã xác định được tình trạng căng thẳng có mối liên quan với mất ngủ với $OR = 2,10$ và $p = 0,01$. Kết quả của chúng tôi tương đồng với kết quả của tác giả Waqas và cộng sự năm 2015 cho thấy mất ngủ và căng thẳng có mối liên quan có ý nghĩa thống kê với Chi bình phương = 5,48 với $p < 0,05$ [7]. Căng thẳng của sinh viên có thể đến từ nhiều vấn đề như học tập, sức khỏe, vấn đề tài chính, các vấn đề trong gia đình hay tình cảm nam nữ. Sau khi đưa vào mô hình đa biến, các yếu tố học tập, sức khỏe và tình cảm nam nữ là các yếu tố tác động lên yếu tố mất ngủ của sinh viên. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của tác giả Backović DV và cộng sự khi chỉ ra mối liên quan giữa căng thẳng từ học tập và tình trạng mất ngủ, đặc biệt là yếu tố thi cử là yếu tố gây căng thẳng ở 63,1% sinh viên Belgrade, Serbia [5]. Giáo dục đại học được biết là rất căng thẳng, và sinh viên y khoa dễ bị căng thẳng hơn sinh viên các ngành nghề khác [8]. Giáo dục y tế luôn được coi là lĩnh vực hấp dẫn ở hầu hết các nền văn hóa trên toàn thế giới, tuy nhiên, cũng là lĩnh vực căng thẳng do yêu cầu học thuật cao, giờ học nhiều và liên tục, đối diện với các vấn đề sinh tử. Vậy nên, đây cũng là vấn đề sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch gặp phải. yếu tố sức khỏe làm tăng khả năng mất ngủ lên 1,31 lần với $p = 0,01$ (KTC 95%, 1,05 - 1,63). Trong đại dịch COVID-19, sinh viên y khoa phải bảo đảm học trực tuyến và cùng lúc tham gia công tác chống dịch trên địa bàn thành phố Hồ Chí Minh. Trong quá trình đó, sức khỏe của sinh viên ít nhiều bị ảnh hưởng từ mắc bệnh COVID-19 hoặc từ lịch

trình tham gia hỗ trợ của các em. Tâm lý của các em trong mùa dịch cũng bị tác động ít nhiều trong giai đoạn xã hội giãn cách. Các sinh viên y khoa ở vị trí vừa đảm bảo kế hoạch đào tạo, hỗ trợ và chăm sóc người khác trong khi vẫn có nguy cơ bị nhiễm bệnh. Các sinh viên chịu áp lực hòa nhập vào tuyến đầu chiến đấu chống lại COVID-19 sau một khóa đào tạo ngắn hạn, sinh viên y khoa hoạt động trong khu vực cách ly phải luôn giữ liên lạc chặt chẽ với bệnh nhân. Điều này khiến các em lo lắng, căng thẳng và chán nản. Các nghiên cứu khác cũng báo cáo kết quả tương tự [9]. Bên cạnh đó, nghiên cứu còn chỉ ra được vấn đề thể chất và thói quen vận động của sinh viên cũng ảnh hưởng đến sức khỏe của các em. Là một nhân viên làm trong lĩnh vực sức khỏe, thể trạng là một yếu tố quan trọng để có thể chăm sóc cho bệnh nhân. Qua nghiên cứu, chỉ có 52,2% sinh viên có tình trạng dinh dưỡng bình thường, 14,4% suy dinh dưỡng và 33,4% thừa cân - béo phì. Theo sau đó, tỉ lệ sinh viên hoàn toàn không tập luyện thể dục thể thao chiếm 40,9%, tỉ lệ sinh viên có tập nhưng không đủ với khuyến nghị của WHO là 43%, chỉ có 16,1% sinh viên tập luyện đủ theo khuyến nghị. Nghiên cứu của chúng tôi đã tìm ra mối liên quan giữa vấn đề tình cảm nam nữ và mất ngủ. Một nghiên cứu của tác giả Aziz và cộng sự năm 2020 trên sinh viên y khoa ở Pakistan cũng cho ra kết quả tương tự khi cho thấy tình cảm với bạn học gây căng thẳng tâm lý và mất ngủ cho sinh viên [10]. Nghiên cứu của tác giả Hill MR và cộng sự năm 2018 trên 1137 sinh viên y khoa bang Flordia, Mỹ cũng chỉ ra tình cảm nam nữ là một yếu tố gây stress và rối loạn giấc ngủ cho sinh viên [11]. Đối tượng trong nghiên cứu đều trên 18 tuổi, là độ tuổi có nhu cầu về tình cảm nam nữ và sự hấp dẫn giới tính, do đó đây cũng là vấn đề sinh viên gặp phải trong thời gian học đại học và cũng là nhu cầu chính đáng của sinh viên. Tuy nhiên, nếu không có kinh nghiệm và không được chia sẻ, sinh viên dễ bị sao nhãng việc học, mất tập trung, ảnh hưởng kết quả học tập, dẫn đến căng thẳng.

Qua phân tích đơn biến, các yếu tố khối lượng học tập, áp lực điểm số, áp lực thi cử và phương pháp học tập có liên quan đến việc mất ngủ của sinh viên với $p < 0,05$. Cụ thể khối lượng học tập làm tăng khả năng nguy cơ mất

ngủ với OR = 1,749 (KTC 95%, 1,404 - 2,177), áp lực điểm số làm tăng nguy cơ mất ngủ OR = 1,500 (KTC 95%, 1,269 - 1,774), thiếu phương pháp học tập làm tăng nguy cơ mất ngủ với OR = 1,347 (KTC 95%, 1,146 - 1,584), áp lực thi cử làm tăng nguy cơ mất ngủ với OR = 1,238 (KTC 95%, 1,063 - 1,442). Điều này tương đồng với kết quả từ nghiên cứu trên sinh viên Pakistan năm 2015 của tác giả Waqas và cộng sự khi chỉ ra mối liên quan giữa giấc ngủ và áp lực học tập, chương trình học tập [5]. Sinh viên y khoa là đối tượng chịu nhiều áp lực từ khối lượng học tập lớn, công việc đòi hỏi tính chịu trách nhiệm với xã hội đồng thời yêu cầu tính chính xác cao. Do đó trong quá trình đào tạo, sinh viên khó tránh được tình trạng căng thẳng, đặc biệt trong các giai đoạn thi cử nhiều môn trong thời gian ngắn vừa phải đảm bảo học cá môn mới và đi thực hành lâm sàng. Tuy kết quả phân tích đa biến không thể hiện sự liên quan độc lập với mất ngủ nhưng đây cũng có giá trị tham khảo cho Nhà trường trong việc cải thiện phương pháp đào tạo từ đó nâng cao chất lượng đào tạo sinh viên.

Nghiên cứu của chúng tôi đã tìm ra mối liên quan giữa việc sử dụng cà phê và tình trạng mất ngủ ở sinh viên y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, với việc uống cà phê làm tăng nguy cơ mất ngủ lên 1,62 lần với $p < 0,05$. Lí giải cho vấn đề này, trong cà phê có chứa caffeine có tác dụng hưng phấn thần kinh, từ đó dẫn đến tình trạng ngủ trễ hơn, giấc ngủ ngắn hơn và chất lượng giấc ngủ kém, ngủ không hiệu quả. Giai đoạn ngủ sóng chậm trên điện não đồ giảm trong khi pha 1-giai đoạn thức giấc và kích thích tăng lên, quan sát này cũng thiết lập mối quan hệ đáp ứng theo liều giữa lượng caffeine và thời gian thức giấc và kích thích [12].

V. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu này, chúng tôi xác định được tỉ lệ mất ngủ của sinh viên Y khoa Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch là 64,3%, trong đó 41,1% là các trường hợp mất ngủ dưới lâm sàng và 23,2% trường hợp mất ngủ trên lâm sàng. Thời gian ngủ trung bình của sinh viên là 6,64 giờ ($\pm 1,38$) và 91,4% sinh viên có tình trạng buồn ngủ ngày. Có 83,5% sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

thuộc nhóm căng thẳng mức độ trung bình và 8,4% căng thẳng mức độ cao.

Tình trạng mất ngủ của sinh viên liên quan đến các yếu tố căng thẳng với OR = 2,10 và $p = 0,01$, áp lực học tập với OR = 1,64 và $p = 0,002$, sức khỏe với OR = 1,31 với $p = 0,016$, tình cảm nam nữ với OR = 1,24 và $p = 0,02$ và uống cà phê với OR = 1,62 và $p = 0,02$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phuong Thi Mai, Hien Thi Bui. The prevalence of insomnia and characteristics of sleep patterns collected from sleep diary among medical students of University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City, Vietnam. *MedPharmRes.* 2021;5(3). (49)
2. Phạm Bá Bảo Ngân. Nghiên cứu chất lượng giấc ngủ của sinh viên hệ chính quy trường Đại học y Dược Huế. *Tạp chí y dược học.* 2015; 2017;27(8):109 (8)
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. Luận văn thạc sĩ Đại học y dược TP.HCM. 2015; 206;20(1):261-267. (9)
4. Feng G, Chen J, yang X. Study on the status and quality of sleep-related influencing factors in medical college students. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi.* 2005; 26:328-331. (41)
5. Sing Cy, Wong WS. Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *J Am Coll Health.* 2010;59(3):174-182. doi:10.1080/07448481.2010.497829 (68)
6. Alqudah M, Balousha SAM, Al-Shboul O, Al-Dwairi A, Alfaqih MA, Alzoubi KH. Insomnia among Medical and Paramedical Students in Jordan: Impact on Academic Performance. *Biomed Res Int.* 2019; 2019:7136906. Published 2019 Oct 31. doi:10.1155/2019/7136906 (69)
7. Waqas A, Khan S, Sharif W, et al. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ.* 2015; 3:e840. (53)
8. Paiboonsithiwong S, Kunanitthaworn N, Songtrijuck N, Wongpakaran N,

- Wongpakaran T. Learning styles, academic achievement, and mental health problems among medical students in Thailand. *J Educ Eval Health Prof.* 2016;13:38. Published 2016 Oct 31. doi:10.3352/jeehp.2016.13.38 (67)
9. Kontoangelos K, Economou M, Papageorgiou C. Mental Health Effects of COVID-19 Pandemia: A Review of Clinical and Psychological Traits. *Psychiatry Investig.* 2020;17(6):491-505. doi:10.30773/pi.2020.0161 (70)
 10. Aziz A, Mahboob U, Sethi A. What problems make students struggle during their undergraduate medical education? A qualitative exploratory study. *Pak J Med Sci.* 2020;36(5):1020-1024. doi:10.12669/pjms.36.5.2267 (71)
 11. Hill MR, Goicochea S, Merlo LJ. In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Med Educ Online.* 2018;23(1):1530558. doi:10.1080/10872981.2018.1530558 (72)
 12. Clark I, Landolt HP. Coffee, caffeine, and sleep: A systematic review of epidemiological studies and randomized controlled trials. *Sleep Med Rev.* 2017; 31:70-78. (64)