

834-835. doi:10.1016/j.jaad.2013.06.029
6. Du W, Zhou M, Zhang C, Sun Q. The efficacy of botulinum toxin A in the treatment of Raynaud's phenomenon in systemic sclerosis: A randomized self-controlled trial. *Dermatol Ther.* 2022;35(7):e15529. doi:10.1111/dth.15529

7. Lawson O, Sisti A, Konofaos P. The Use of Botulinum Toxin in Raynaud Phenomenon: A Comprehensive Literature Review. *Ann Plast Surg.* 2023;91(1): 159-186. doi:10.1097/SAP.0000000000003603

THÓI QUEN VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT VÀ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ Ở HỌC SINH TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TẠI THÀNH PHỐ TÂN AN, TỈNH LONG AN

Trần Đức Sĩ¹, Nguyễn Thái Hằng¹, Mai Phương Dung^{1,2}

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Hoạt động thể chất đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao chất lượng giấc ngủ, sức khỏe thể chất, tinh thần và khả năng nhận thức, đặc biệt là đối với thanh thiếu niên. Tuy nhiên, tại thành phố Tân An, tỉnh Long An, chưa có nghiên cứu tổng quan về các yếu tố này. **Đối tượng, phương pháp:** Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện từ tháng 1 đến tháng 3 năm 2024, với 360 học sinh trung học phổ thông tại thành phố Tân An. Thực trạng vận động được đánh giá theo khuyến nghị của WHO (ít nhất 60 phút/ngày). Dữ liệu về chất lượng giấc ngủ, các yếu tố có thể liên quan khác bao gồm tình trạng dinh dưỡng, thói quen dùng điện thoại và giờ học thêm cũng được khảo sát. **Kết quả:** Tỷ lệ học sinh đạt thời gian vận động tối thiểu là 38,7%. Học sinh không đạt khuyến nghị có nguy cơ cao hơn về chất lượng giấc ngủ kém (OR=2,1; p<0,05) và mức độ nghiện điện thoại thông minh cao hơn (OR=1,8; p<0,01). **Kết luận:** Vận động thể chất không đủ là một vấn đề đáng lo ngại ở học sinh trung học phổ thông tại thành phố Tân An, đi kèm với sự gia tăng sử dụng điện thoại di động và góp phần làm giảm chất lượng giấc ngủ. Cần có các giải pháp nhằm nâng cao nhận thức và cải thiện thói quen vận động của trẻ,

Từ khóa: Vận động thể chất, học sinh, chất lượng giấc ngủ, điện thoại thông minh.

SUMMARY

PHYSICAL EXERCISE HABIT AND SLEEP QUALITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN TAN AN CITY, LONG AN PROVINCE

Background: Physical activity plays a crucial role in improving sleep quality, physical health, mental well-being, and cognitive function, especially for teenagers. However, in Tan An City, Long An Province, there is a lack of comprehensive research on these issues. **Subjects and Methods:** The cross-sectional study was conducted from January to March 2024, involving 360 high school students in Tan An City.

¹Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch

²Bệnh viện Đại học Y Tân Tạo

Chịu trách nhiệm chính: Trần Đức Sĩ

Email: sitd@pnt.edu.vn

Ngày nhận bài: 20.11.2024

Ngày phản biện khoa học: 20.12.2024

Ngày duyệt bài: 22.01.2025

Physical activity was assessed based on the WHO recommendations (at least 60 minutes per day). Data on sleep quality and other potentially related factors, including nutritional status, phone usage habits, and after-school hours, were also surveyed. **Results:** The percentage of students meeting the minimum recommended physical activity duration was 38.7%. Students who did not meet the recommendation were at higher risk of poor sleep quality (OR=2.1; p<0.05) and higher levels of smartphone addiction (OR=1.8; p<0.01). **Conclusion:** Insufficient physical activity is a concerning issue among high school students in Tan An City, associated with increased smartphone usage and a decline in sleep quality. There is a need for solutions to raise awareness and improve students' physical activity habits. **Keywords:** Physical activity, students, sleep quality, smartphones.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vận động thể chất (VĐTC) là một trong những yếu tố quan trọng trong việc duy trì sức khỏe toàn diện, đặc biệt ở lứa tuổi học sinh trung học phổ thông (THPT), khi các em đang trải qua giai đoạn phát triển mạnh mẽ cả về thể chất lẫn tinh thần. Theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), thanh thiếu niên cần tham gia ít nhất 60 phút VĐTC với cường độ trung bình đến cao mỗi ngày để đảm bảo sự phát triển khỏe mạnh và giảm nguy cơ mắc các vấn đề sức khỏe lâu dài. Tuy nhiên, thực trạng cho thấy, phần lớn học sinh không đạt được mức vận động này, dẫn đến nhiều hậu quả tiêu cực về sức khỏe như giảm chất lượng giấc ngủ (CLGN) và các hành vi ít vận động khác như nghiện điện thoại thông minh.

Tại Việt Nam, các nghiên cứu đã chỉ ra rằng học sinh phổ thông đang đối mặt với áp lực học tập lớn, thời gian dành cho hoạt động thể chất bị thu hẹp đáng kể. Đồng thời, việc sử dụng điện thoại thông minh (ĐTTM) tăng cao, đặc biệt vào ban đêm, không chỉ làm giảm thời gian vận động mà còn ảnh hưởng xấu đến CLGN. Những thói quen này không chỉ làm suy giảm sức khỏe mà còn tác động tiêu cực đến kết quả học tập.

Nghiên cứu tìm hiểu mối liên quan giữa

VĐTC và các yếu tố sức khỏe trên lần đầu tiên được thực hiện tại thành phố Tân An, tỉnh Long An. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp cái nhìn sâu sắc về thực trạng này mà còn là cơ sở để xuất các chương trình can thiệp phù hợp nhằm cải thiện thói quen vận động và sức khỏe cho học sinh tại địa phương.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Dân số đích: Học sinh THPT tại TP Tân An, tỉnh Long An.

Tiêu chí chọn mẫu:

- Học sinh đang theo học tại các trường THPT trong địa bàn thành phố.
- Đồng ý tham gia nghiên cứu sau khi được cung cấp đầy đủ thông tin và ký vào phiếu đồng ý tham gia.

Tiêu chí loại trừ:

- Học sinh mắc các bệnh lý cấp tính mãn tính hoặc dị tật nghiêm trọng ảnh hưởng đến khả năng vận động (như chấn thương vận động, các bệnh lý cơ xương khớp)
- Không hoàn thành đầy đủ các phiếu khảo sát.

2.2. Phương pháp nghiên cứu.

Nghiên cứu cắt ngang mô tả với cỡ mẫu tối thiểu được xác định là $n = 358$, được dựa trên công thức tính cỡ mẫu cho nghiên cứu cắt ngang ước lượng một tỷ lệ, trong đó, α là xác suất sai lầm loại I = 0,05; d là độ chính xác (sai số cho phép 0,05); và p là 0,34 (theo kết quả nghiên cứu tương tự tại Bến Tre) [3]. Thực tế, nghiên cứu tiến hành khảo sát 360 học sinh THPT.

Mẫu được chọn tại ba trong sáu trường THPT tại TP Tân An, bao gồm Trường THPT Chuyên Long An; bốc thăm ngẫu nhiên chọn một trong ba trường THPT công lập không chuyên (THPT Lê Quý Đôn); và bốc thăm ngẫu nhiên chọn một trong hai trường THPT tư thục (THPT Hà Long). Mẫu được phân bố đều cho cả ba trường. Tại mỗi trường, số lượng mẫu được chia đều cho ba khối. Tại mỗi khối, danh sách học sinh toàn khối được sử dụng để làm khung chọn mẫu để chọn ngẫu nhiên người được phỏng vấn. Bất cứ em nào được chọn mà không đồng ý tham gia nghiên cứu thì em liền kê trong danh sách và đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ được chọn thay thế.

Học sinh được chọn và đồng ý tham gia nghiên cứu sẽ được nghiên cứu viên phỏng vấn thông qua bảng câu hỏi. Mức độ vận động thể chất dựa trên khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ít nhất 60 phút vận động thể chất với cường độ từ trung bình đến cao mỗi ngày.

Số liệu được thu thập và nhập liệu bằng

phần mềm Epidata. Sau đó, số liệu được phân tích bằng phần mềm SPSS 25.0.

2.3. Ý đức. Đề cương nghiên cứu đã được chấp thuận về mặt y đức trong nghiên cứu thông qua Hội đồng Đạo đức trong nghiên cứu Y sinh học Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch số 982/TĐHYKPNT-HĐĐĐ ngày 04 tháng 01 năm 2024.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trong nghiên cứu này, có tổng 360 học sinh thuộc ba trường THPT tham gia, số học sinh đến từ mỗi trường là 120 học sinh, chiếm 33,33%, số học sinh mỗi khối là 120 học sinh, tỷ lệ 33,33%, giới tính tham gia nghiên cứu là 150 học sinh nam, chiếm 41,70% và 210 học sinh nữ, chiếm tỷ lệ 58,30%.

Thói quen vận động của đối tượng nghiên cứu

Bảng 1. Số học sinh có chơi thể thao (n=360)

Trường	Có chơi thể thao		Vận động thể lực đủ 60 phút mỗi ngày	
	Tần số	(%)	Tần số	(%)
THPT Chuyên Long An	68	56,67	43	35,83
THPT Lê Quý Đôn	66	55,00	46	38,33
TH-THCS-THPT Hà Long	67	55,83	58	48,33
Tổng	201	55,83	147	40,83

Có đến 44,17% học sinh không chơi môn thể thao nào. Tỷ lệ tương đối đồng nhất giữa các trường. Số học sinh tham gia nghiên cứu có VĐTC đủ 60 phút mỗi ngày chỉ chiếm 40,83%. Trong ba trường, số lượng học sinh vận động thể lực đủ 60 phút mỗi ngày cao nhất ở trường TH-THCS-THPT Hà Long, thấp nhất ở trường THPT Chuyên Long An.

Một số thói quen khác trong ngày

Bảng 2. Số giờ sử dụng ĐTTM trong một ngày của các học sinh (n=360)

Trường	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất
THPT Chuyên Long An	4,81	1,62	1	8
THPT Lê Quý Đôn	5,72	2,27	1	10
TH-THCS-THPT Hà Long	4,28	1,76	0	8
Tổng	4,94	1,98	0	10

Số giờ sử dụng ĐTTM trung bình của học sinh trong nghiên cứu là $4,94 \pm 1,98$ giờ, cao nhất là 10 giờ, thấp nhất là 0 giờ. Học sinh trường THPT Lê Quý Đôn có số giờ sử dụng

ĐTTM trung bình cao nhất là 5,72 giờ, con số này thấp nhất ở học sinh trường TH-THCS-THPT Hà Long với 4,28 giờ. Học sinh vận động đủ thời gian khuyến nghị có chất lượng giấc ngủ tốt hơn, ít nguy cơ nghiện điện thoại thông minh (OR = 0,64; p = 0,037).

Bảng 3. Số tiết học thêm mỗi tuần của đối tượng tham gia nghiên cứu (n=360)

Trường	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Giá trị nhỏ nhất	Giá trị lớn nhất
THPT Chuyên Long An	7,37	4,62	0	20
THPT Lê Quý Đôn	6,90	5,2	0	18
TH-THCS-THPT Hà Long	6,20	5,15	0	18

Tổng	6,82	5,01	0	20
-------------	-------------	-------------	----------	-----------

Số tiết học thêm trung bình trong một tuần của học sinh trong nghiên cứu là $6,82 \pm 5,01$ tiết, cao nhất là 20 tiết, thấp nhất là 0 tiết. Trong đó, học sinh trường THPT Chuyên Long An có số tiết học thêm trung bình cao nhất là $7,37 \pm 4,62$ tiết, thấp nhất là trường TH-THCS-THPT Hà Long với $6,82 \pm 5,01$ tiết.

Mối liên quan giữa chất lượng giấc ngủ và các yếu tố được khảo sát. Qua khảo sát bằng bảng câu hỏi, điểm trung bình PSQI là $5,49 \pm 2,61$ điểm, điểm PSQI nhỏ nhất là 0 điểm và lớn nhất là 14 điểm. Có 184 học sinh có tình trạng CLGN kém, chiếm tỷ lệ 51,11%.

Bảng 4. Liên quan giữa các thói quen vận động thể lực và các yếu tố khác với CLGN

Đặc điểm	Chất lượng giấc ngủ		Giá trị p	OR (KTC 95%)
	Kém (%)	Tốt (%)		
Béo phì: Không Có	154 (49,04)	160 (50,96)	0,04	1
	30 (65,22)	16 (34,78)		1,95 (1,02-3,72)
Có bệnh mạn tính: Không Có	174 (49,86)	175 (50,14)	0,007	1
	10 (90,91)	1 (9,09)		10,06 (1,27-79,41)
Chơi thể thao: Không Có	87 (54,72)	72 (45,28)	0,223	1
	97 (48,26)	104 (51,74)		0,77 (0,51-1,17)
Vận động thể lực đủ 60 phút mỗi ngày Không Có	117 (54,93)	96 (45,07)	0,081	1
	67 (45,58)	80 (54,42)		0,69 (0,45-1,05)
Sử dụng thiết bị điện tử trong 30 phút trước ngủ: Không Có	19 (38,78)	30 (61,22)	0,063	1
	165 (53,05)	146 (46,95)		1,78 (0,96-3,31)

Các biến số vận động cho thấy sự liên quan đến CLGN nhưng chưa đủ ý nghĩa thống kê. Béo phì, mắc bệnh mạn tính có mối liên quan có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p < 0,05$ với CLGN.

Tương quan Spearman được dùng để kiểm định sự tương quan giữa tổng điểm PSQI và các biến số khác. Tổng điểm PSQI và thời gian sử dụng điện thoại thông minh có hệ số tương quan $\rho=0,102$ với $p=0,054$. Số tiết học thêm mỗi tuần có sự tương quan kém hơn với $\rho=0,085$ và $p=0,109$.

IV. BÀN LUẬN

Có đến 44,16% học sinh trả lời rằng không chơi bất kỳ một môn thể thao nào và chỉ có 147 học sinh tham gia nghiên cứu vận động đủ 60 phút mỗi ngày, chiếm 40,83%. Trong ba trường, số lượng học sinh có VĐTTC đủ theo khuyến nghị cao nhất ở trường TH-THCS-THPT Hà Long (48,33%), thấp nhất ở trường THPT Chuyên Long An (35,83%). Điều này có thể lý giải vì ở trường TH-THCS-THPT Hà Long, học sinh được sắp xếp thời khóa biểu các buổi ngoại khóa, lao động công ích, dọn vệ sinh quanh trường xen kẽ

giờ học chính khóa, trường không có thang máy, học sinh khối THPT học ở lầu hai, lầu ba, phải di chuyển hoàn toàn bằng thang bộ nên có nhiều thời gian vận động thể lực. Ngược lại, học sinh trường THPT chuyên Long An có lối sống khá thụ động, chủ yếu thời gian dành cho việc học, ôn luyện thi và tại trường, học sinh được quyền di chuyển bằng thang máy. Riêng trường THPT Lê Quý Đôn, là trường công lập không chuyên, học sinh có thời lượng học tại trường ít hơn nên có thể gian cho VĐTTC, ngược lại cũng không bị quản thúc như trường tư nên mức độ VĐTTC trung bình có thể thấp hơn. Y vẫn cho thấy thời gian ngủ đủ dài quan trọng cho sức khỏe và thể lực ngày hôm sau dù mức độ VĐTTC không tác động rõ đến thời lượng ngủ. [8]

Số giờ sử dụng ĐTTM trung bình của học sinh trong nghiên cứu là $4,94 \pm 1,98$ giờ, cao nhất là 10 giờ và cũng có học sinh báo cáo rằng mình không sử dụng ĐTTM. Nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Hồng Anh ở đối tượng sinh viên ngành điều dưỡng cho biết, có đến 42,3% sinh viên sử dụng ĐTTM trên 6 giờ mỗi ngày. [1] Một nghiên cứu khác của tác giả Lương Thị Thùy

Dung ở đối tượng học sinh THPT ở thành phố Hồ Chí Minh cho thấy, thời gian sử dụng màn hình trung vị là hơn 7,1 giờ mỗi ngày.[2] Với ảnh hưởng tiêu cực của màn hình điện tử cũng như ĐTTM lên thị giác, giấc ngủ và các trạng thái tâm thần kinh khác, những con số trong các nghiên cứu vừa được kể trên thật sự đáng báo động. Cần phải giáo dục, tuyên truyền để nâng cao ý thức cũng như có các biện pháp quản lý chặt chẽ để hạn chế thời gian sử dụng ĐTTM của học sinh.

So sánh giữa các trường, học sinh trường THPT Lê Quý Đôn có số giờ sử dụng ĐTTM trung bình cao nhất là 5,7 giờ, con số này thấp nhất ở học sinh trường TH-THCS-THPT Hà Long với 4,3 giờ. Điều này có thể lý giải là vì học sinh trường THPT Lê Quý Đôn chỉ phải đến trường một buổi sáng hoặc chiều nên có nhiều thời gian để sử dụng điện thoại. Còn đối với học sinh trường TH-THCS-THPT Hà Long, các em phải học cả ngày ở trường, một tỷ lệ lớn học sinh phải học phụ đạo vào buổi tối, nhà trường quản lý rất chặt chẽ, học sinh không được phép sử dụng ĐTTM trong trường với bất kỳ mục đích gì, thời gian chủ yếu các em sử dụng điện thoại là buổi tối trước khi đi ngủ, sáng sớm trước khi đến trường và vào cuối tuần. Có đến 311 học sinh trong nghiên cứu, chiếm tỷ lệ 86,39% có sử dụng ĐTTM trong vòng 30 phút trước khi ngủ. Tỷ lệ này cao nhất ở học sinh trường THPT Chuyên Long An, thấp nhất ở trường TH-THCS-THPT Hà Long. Chỉ có 49 học sinh trong nghiên cứu, không sử dụng thiết bị điện tử trong vòng 30 phút trước khi ngủ, chiếm tỷ lệ 13,61%. Tỷ lệ này tương đồng với nghiên cứu của Carter chỉ ra rằng có 89% thanh thiếu niên giữ ít nhất một thiết bị điện tử trong phòng ngủ vào ban đêm.[4] Đây cũng là một tỷ lệ đáng báo động. Xem màn hình vào buổi tối muộn có thể góp phần gây ra các vấn đề về giấc ngủ.[4] Học viện Y học giấc ngủ Hoa Kỳ khuyến cáo nên tắt các thiết bị điện tử ít nhất 30 phút trước khi ngủ để đảm bảo CLGN.[6]

Số tiết học thêm trung bình trong một tuần của học sinh trong nghiên cứu là $6,82 \pm 5,01$ tiết, cao nhất là 20 tiết, thấp nhất là 0 tiết. Trong đó, học sinh trường THPT Chuyên Long An học thêm nhiều nhất, trung bình 7,37 tiết mỗi tuần, thấp nhất là trường TH-THCS-THPT Hà Long với 6,82 tiết. Mỗi ngày các em phải học chính khóa từ 5-8 tiết, 6 ngày trong tuần, lại thêm gần 7 tiết học thêm và thời gian tự học, giải quyết bài tập về nhà, chuẩn bị bài mới, nên thời gian dành cho giấc ngủ bị rút ngắn. Tuy vậy, việc thiếu ngủ có thể ảnh hưởng đến học tập, làm điểm trung bình của học sinh sẽ thấp hơn, tâm trạng suy sụp,

thậm chí làm tăng nguy cơ tai nạn giao thông. [5,7,8]

Kết quả cho thấy xu hướng tác động của VĐTC, cũng như việc sử dụng ĐTTM, học thêm,.. lên CLGN nhưng chưa đủ rõ rệt để có ý nghĩa thống kê. Dù vậy một yếu tố khác có liên quan đó là béo phì. Một nghiên cứu trên 31,407 học sinh trung học Hàn Quốc cho thấy thời gian ngủ không đủ là một yếu tố kết hợp trong số các nguy cơ béo phì ở trẻ. [5] Hơn nữa, béo phì là một yếu tố liên quan đã được chứng minh của hội chứng ngưng thở khi ngủ. Và việc kém VĐTC là một trong những nguyên nhân của tình trạng béo phì. Có thể suy ra rằng kém vận động ở lứa tuổi học sinh gián tiếp tác động đến CLGN. Yếu tố mắc bệnh mạn tính có liên quan đến CLGN; tuy nhiên, với số lượng ca ít không tác động nhiều đến mối liên quan giữa 2 yếu tố nghiên cứu chính.

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã làm rõ thực trạng vận động thể chất ở học sinh THPT tại thành phố Tân An, tỉnh Long An. Chỉ có 40,83% học sinh đạt mức vận động thể chất tối thiểu theo khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới. Kết quả cho thấy học sinh ít vận động có xu hướng có CLGN kém nhưng mối liên quan chưa đủ rõ rệt. Sự liên quan có ý nghĩa thống kê mạnh nếu học sinh có béo phì.

Học sinh vận động đủ thời gian khuyến nghị có CLGN tốt hơn, ít nguy cơ nghiện ĐTTM. Các yếu tố độc lập khác như thời lượng dùng điện thoại, số giờ học thêm mỗi tuần cũng không có xu hướng tác động rõ đến CLGN, tương tự như vận động thể chất.

Nghiên cứu này khẳng định cần thiết phải triển khai các chương trình truyền thông và các hoạt động thể chất tại trường học, đặc biệt là cho những học sinh có béo phì. Việc thúc đẩy thói quen vận động đều đặn không chỉ giúp nâng cao sức khỏe thể chất mà còn cải thiện đáng kể sức khỏe tinh thần, hiệu quả học tập và chất lượng cuộc sống của học sinh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Anh NTH, Dung PTT, và Trang LQ.** Thực trạng lạm dụng điện thoại thông minh và mối liên quan đến tình trạng lo âu, trầm cảm ở sinh viên đại học ngành điều dưỡng. Tạp Chí Y học Việt Nam 2024. 534 (2). <https://doi.org/10.51298/vmj.v534i2.8179>.
2. **Dung LTT, Anh HNV.** Thời gian sử dụng màn hình, stress và chất lượng giấc ngủ và các yếu tố liên quan ở trường THPT Gò Vấp, TP. HCM. Y học TP Hồ Chí Minh. 2019:260-267.
3. **Ngọc PN, Anh HNV, Kiên TG.** Nghiện điện thoại thông minh giảm chất lượng giấc ngủ: Nghiên cứu cắt ngang ở học sinh Trung học phổ thông

4. **Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar MS.** Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA pediatrics.* 2016;170(12):1202-1208. doi:10.1001/jamapediatrics.2016.2341
5. **Chen WL, Chen JH.** Consequences of inadequate sleep during the college years: Sleep deprivation, grade point average, and college graduation. *Prev Med.* 2019;124:23-28. doi: 10.1016/j.ypmed.2019.04.017. Epub 2019 Apr 26. PMID: 31034864.
6. **Hershner SD, Chervin RD.** Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep.* 2014;6:73-84. doi: 10.2147/NSS.S62907. PMID: 25018659; PMCID: PMC4075951.
7. **Lee J.** Sleep duration's association with diet, physical activity, mental status, and weight among Korean high school students. *Asia Pac J Clin Nutr.* 2017;26(5): 906-913. doi: 10.6133/apjcn.082016.04. PMID: 28802301.
8. **Pesonen AK, Kahn M, Kuula L, Korhonen T, Leinonen L, Martinmäki K, Gradisar M, Lipsanen J.** Sleep and physical activity - the dynamics of bi-directional influences over a fortnight. *BMC Public Health.* 2022;22(1):1160. doi: 10.1186/s12889-022-13586-y. PMID: 35681198; PMCID: PMC9185923.

TỶ LỆ RỐI LOẠN TRẦM CẢM Ở THAI PHỤ CÓ TUỔI THAI TỪ 36 TUẦN ĐẾN 40 TUẦN TẠI BỆNH VIỆN HÙNG VƯƠNG

Nguyễn Thị Tuyết¹, Hoàng Thị Diễm Tuyết¹, Đặng Ngọc Yến Dung¹,
Trần Thị Hằng¹, Hoàng Thị Tâm Hòa¹, Võ Thị Phương Hoa¹,
Trần Thị Quyên Nương¹, Nguyễn Thị Minh Trang^{2*}, Võ Ý Lan²

TÓM TẮT

Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện tại bệnh viện Hùng Vương từ 12/2020 đến 06/2021 nhằm xác định tỷ lệ rối loạn trầm cảm và các yếu tố liên quan ở thai phụ. Tổng cộng 250 thai phụ từ 36 đến 40 tuần tuổi thai tại bệnh viện Hùng Vương đã tham gia phỏng vấn có cấu trúc và hoàn thành bảng câu hỏi đánh giá trầm cảm sau sinh Edinburgh (EPDS). Kết quả cho thấy 5,6% thai phụ bị trầm cảm. Các yếu tố liên quan đến tình trạng này bao gồm mâu thuẫn với gia đình bên chồng, sự thiếu quan tâm từ chồng, người tâm sự không phải là chồng và việc khám thai định kỳ tại các cơ sở y tế tư nhân. Việc sàng lọc trầm cảm cho tất cả thai phụ tại các cơ sở khám thai là cần thiết để phát hiện sớm các trường hợp có biểu hiện từ lo âu đến trầm cảm, từ đó có thể cung cấp tư vấn, hỗ trợ, chăm sóc và điều trị kịp thời. Điều này không chỉ giúp thai phụ có sức khỏe tốt hơn mà còn nâng cao chất lượng cuộc sống, đảm bảo thế hệ tương lai khỏe mạnh về thể chất và tinh thần, đồng thời giảm gánh nặng bệnh tật cho ngành y tế.

Từ khóa: Trầm cảm, thai kỳ, thai phụ, EPDS

SUMMARY

RATE OF REPRESENTATIVE DISORDERS IN PREGNANT WOMEN WITH GESTATIONAL AGE FROM 36 WEEKS TO 40 WEEKS AT HUNG VUONG HOSPITAL

¹Bệnh viện Hùng Vương.

²Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh.

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Minh Trang

Email: ntmtrangytcc@ump.edu.vn

Ngày nhận bài: 18.11.2024

Ngày phản biện khoa học: 20.12.2024

Ngày duyệt bài: 23.01.2025

A cross-sectional study was conducted at Hung Vuong Hospital from December 2020 to June 2021 to determine the prevalence of depression and related factors among pregnant women. A total of 250 pregnant women, between 36 and 40 weeks of gestation, participated in a structured interview and completed the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) questionnaire. The results showed that 5.6% of the participants experienced depression. Factors associated with depression included conflicts with the husband's family, lack of support from the husband, not confiding in the husband, and routine prenatal visits at private healthcare facilities. Screening for depression in all pregnant women at prenatal care facilities is essential for the early detection of symptoms ranging from anxiety to depression. This approach would allow for timely counseling, support, care, and treatment. Not only would this improve the health of pregnant women, but it would also enhance their quality of life, ensure a healthy future generation both physically and mentally, and reduce the healthcare burden. **Keywords:** Depression, pregnancy, pregnant women, EPDS

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trầm cảm là một rối loạn tâm thần phổ biến ảnh hưởng đến mọi lứa tuổi trên toàn thế giới. Đến năm 2030, tỉ lệ trầm cảm được dự đoán gia tăng đáng kể, gây tăng gánh nặng bệnh tật toàn cầu.¹ Phụ nữ mang thai là nhóm đối tượng dễ mắc trầm cảm do những thay đổi về thể chất, tinh thần do thay đổi nội tiết trong thai kỳ và căng thẳng trong cuộc sống.² Trên thế giới, tỷ lệ trầm cảm ở thai phụ dao động từ 7% đến hơn 25%.³ Tại Việt Nam, tỷ lệ này chiếm khoảng 29,1%.⁴ Trầm cảm trước khi sinh có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và chất lượng