

kế hợp với lọc máu liên tục có hiệu quả trong việc ngăn sự tiến triển của hội chứng suy hô hấp cấp tiến triển, giảm tỷ lệ đặt ống nội khí quản, nhu cầu oxy, tỷ lệ tử vong và thời gian nằm viện. Hay trong một nghiên cứu khác của Borthwick (2013), lọc máu hấp phụ giảm thời gian nằm hồi sức tích cực và tỉ lệ tử vong ở bệnh nhân sốc nhiễm khuẩn. Ở bệnh nhân COVID-19 có nhiều cơ chế bệnh sinh gây tổn thương đa cơ quan. Một trong những cơ chế quan trọng là hội chứng giải phóng cytokin (bão cytokin). Lọc máu hấp phụ sử dụng phương thức lọc máu liên tục kết hợp quả lọc HA 330 chứa các hạt resin trung hòa về điện có khả năng hấp phụ các phân tử nhỏ như interleukin 6, interleukin 8, interleukin 10, TNF, giúp loại bỏ cytokin viêm ở giai đoạn sớm làm giảm nguy cơ tiến triển nặng và giảm tỉ lệ tử vong.

V. KẾT LUẬN

Bệnh nhân mắc COVID-19 được lọc máu hấp phụ sớm trước 72 giờ có tỉ lệ sống cao hơn những bệnh nhân lọc máu hấp phụ sau 72 giờ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Importance of Cellular Immunity and IFN- γ Concentration in Preventing SARS-CoV-2 Infection and Reinfection: A Cohort Study - PubMed.** Accessed December 22, 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36992500/>
2. **Bộ Y tế,** Quyết định Số: 250/QĐ-BYT về việc ban hành hướng dẫn chẩn đoán và điều trị covid-19. 2022.
3. **Bộ Y tế,** Hướng dẫn chẩn đoán và điều trị COVID-19, Ban hành kèm theo Quyết định số 4689/QĐ-BYT ngày 06 tháng 10 năm 2021, Hà Nội, tr.46-47. 2021.
4. **Lympic PV, Phước DT.** NGHIÊN CỨU ĐẶC ĐIỂM LÂM SANG, CẬN LÂM SANG TRÊN BỆNH NHÂN COVID-19 NẶNG VÀ NGUY KỊCH CÓ LỌC MÁU HẤP PHỤ TẠI BỆNH VIỆN ĐA KHOA THÀNH PHỐ CẦN THƠ. *ctump.* 2022;(49):46-53. doi:10.58490/ctump.2022i49.208
5. **Alavi Darazam I, Kazempour M, Pourhoseingholi MA, et al.** Efficacy of Hemoperfusion in Severe and Critical Cases of COVID-19. *Blood Purif.* 2023;52(1):8-16. doi:10.1159/000524606
6. **Bonanad C, García-Blas S, Tarazona-Santabalbina F, et al.** The Effect of Age on Mortality in Patients With COVID-19: A Meta-Analysis With 611,583 Subjects. *J Am Med Dir Assoc.* 2020; 21(7): 915-918. doi: 10.1016/j.jamda.2020.05.045
7. **ALIMOHAMADI Y, SEPANDI M, TAGHDIR M, HOSAMIRUDSARI H.** Determine the most common clinical symptoms in COVID-19 patients: a systematic review and meta-analysis. *J Prev Med Hyg.* 2020;61(3): E304-E312. doi:10.15167/2421-4248/jpmh2020.61.3.1530
8. **Caruso PF, Angelotti G, Greco M, et al.** The effect of COVID-19 epidemic on vital signs in hospitalized patients: a pre-post heat-map study from a large teaching hospital. *J Clin Monit Comput.* 2022; 36(3): 829-837. doi:10.1007/s10877-021-00715-y
9. **Pranshu K, Shahul A, Singh S, Kuwal A, Sonigra M, Dutt N.** Predictors of mortality among hospitalized patients with COVID-19: A single-centre retrospective analysis. *Can J Respir Ther.* 2022;58:98-102. doi: 10.29390/cjrt-2022-019
10. **Tang Y, Liu J, Zhang D, Xu Z, Ji J, Wen C.** Cytokine Storm in COVID-19: The Current Evidence and Treatment Strategies. *Frontiers in Immunology.* 2020;11. Accessed December 25, 2023. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2020.01708>

TÁC ĐỘNG CỦA COVID-19 ĐẾN DINH DƯỠNG VÀ HOẠT ĐỘNG THỂ LỰC CỦA SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI

Đỗ Nam Khánh¹, Dương Thị Phượng¹, Nguyễn Thị Thu Liễu¹

TÓM TẮT

Mục tiêu: Nghiên cứu thực hiện nhằm đánh giá tác động của COVID - 19 đến những thay đổi về dinh dưỡng và hoạt động thể lực của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội trong năm 2021-2022. **Phương pháp nghiên cứu:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 1253 sinh viên. **Kết quả:** Trong 1253 sinh viên tham gia nghiên cứu có 987 sinh viên nữ (chiếm 78,8%) nhiều hơn gấp 3 lần so với 266 sinh viên nam (chiếm

21,2%). Tại giai đoạn bình thường mới, tỷ lệ lựa chọn các loại thực phẩm chủ yếu được sinh viên lựa chọn cho bữa ăn bao gồm thịt, gia cầm, cá, trứng, rau xanh, hoa quả cũng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội. Về số bữa ăn/ngày: tỷ lệ sinh viên có thói quen ăn 3 đến 4 bữa /ngày ở giai đoạn bình thường mới tăng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội (71,8% so với 48,1%) trong khi tỷ lệ sinh viên có thói quen ăn 1 đến 2 bữa/ngày và trên 5 bữa/ngày thấp hơn so với thời điểm giãn cách xã hội (27,0% và 1,2% so với 50,4% và 1,5%). Về số bữa sáng/ tuần, tại giai đoạn bình thường mới tỷ lệ sinh viên có thói quen ăn sáng hàng ngày và thói quen ăn sáng từ 0 đến 3 ngày/tuần tăng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội (47,1% và 23,8% so với 35,0% và 21,2%). Thời gian ngồi tĩnh tại mỗi ngày, thời gian xem tivi mỗi ngày, thời gian sử dụng laptop/tablet/máy tính, thời

¹Trường Đại học Y Hà Nội

Chịu trách nhiệm chính: Đỗ Nam Khánh

Email: donamkhanh@hmu.edu.com

Ngày nhận bài: 21.11.2023

Ngày phản biện khoa học: 25.12.2023

Ngày duyệt bài: 23.01.2024

gian sử dụng điện thoại, thời gian học đều thay đổi theo hướng tiêu cực ở giai đoạn giãn cách xã hội. Bên cạnh đó các hoạt động thể lực cũng có xu hướng tăng lên theo hướng tích cực ở thời điểm bình thường mới so với thời kỳ giãn cách xã hội. **Kết luận:** COVID-19 tác động theo hướng tiêu cực đến thói quen dinh dưỡng, hoạt động thể lực, giấc ngủ của sinh viên tham gia nghiên cứu. **Từ khóa:** Dinh dưỡng, hoạt động thể lực, COVID-19, sinh viên, Y Hà Nội

SUMMARY

IMPACT OF COVID - 19 ON NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITIES AMONG HANOI MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS

Objective: The study was conducted to evaluate the impact of COVID - 19 on changes in nutrition and physical activity of students at Hanoi Medical University in 2021-2022. **Research method:** Cross-sectional study on 1253 students. **Results:** Among 1253 students participating in the study, there were 987 female students (accounting for 78.8%), three times more than 266 male students (accounting for 21.2%). In the new normal period, the rate of choosing the main foods chosen by students for meals including meat, poultry, fish, eggs, green vegetables, and fruits is also high. than during the time of social distancing. Regarding the number of meals/days: the proportion of students with the habit of eating 3 to 4 meals/day in the new normal period is higher than during the period of social distancing (71.8% compared to 48.1%). While the proportion of students with the habit of eating 1 to 2 meals/day and more than 5 meals/day is lower than during the time of social distancing (27.0% and 1.2% compared to 50.4% and 1.5%). Regarding the number of breakfasts/weeks, in the new normal period, the proportion of students with the habit of eating breakfast every day and the habit of eating breakfast from 0 to 3 days/week increased compared to the time of social distancing (47, 1% and 23.8% compared to 35.0% and 21.2%). Sedentary time every day, time watching TV every day, time using laptop/tablet/computer, time using phone, time studying all change in different directions. negative during the period of social distancing. Besides, physical activities also tend to increase in a positive direction in the new normal period compared to the period of social distancing. **Conclusions:** COVID-19 negatively impacts the nutritional habits, physical activity, and sleep of students participating in the study. **Keywords:** Nutrition, physical activity, COVID-19, students, Hanoi Medical University

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bệnh COVID-19 (hay còn gọi là bệnh Coronavirus 2019) là một bệnh truyền nhiễm, COVID-19 đã xuất hiện lần đầu vào tháng 12 năm 2019 và vào tháng 3 năm 2020 đã được Tổ chức Y tế Thế giới tuyên bố là đại dịch. Tác dụng tàn phá của virus SARS-CoV-2 gây bệnh đã lây nhiễm hàng triệu người trên 218 quốc gia và vùng lãnh thổ. Theo số liệu thống kê trên

worldometers.info tính đến ngày 15/10/2023, thế giới ghi nhận 699.563.232 ca mắc Covid-19 trong đó 6.956.487 ca tử vong 669.369.603 ca hồi phục.¹ Tính từ đầu vụ dịch đến ngày 31 tháng 01 năm 2023, Việt Nam có 11.526.497 ca bệnh xác định và hơn 43.000 trường hợp tử vong đã được ghi nhận trên toàn bộ lãnh thổ của 63 tỉnh/thành phố trên cả nước.²

Đại dịch COVID – 19 có tác động mạnh mẽ và tiêu cực đến hầu hết mọi mặt của đời sống xã hội, sinh hoạt cũng như tâm lý của người dân trên toàn thế giới.³ Trong đó, sinh viên các trường đại học là tinh hoa của mỗi quốc gia, là lứa tuổi năng động nhưng cũng là đối tượng dễ chịu nhiều tác động, khó khăn khi đại dịch COVID – 19 xảy ra.⁴ Trong các đợt giãn cách xã hội, sinh viên không được đến trường học trực tiếp trong một thời gian dài, ở nhà, không gặp gỡ bạn bè, thay đổi về thói quen dinh dưỡng và hạn chế hoạt động thể chất, không tham gia các hoạt động xã hội, cũng như sợ bị lây nhiễm hoặc lây nhiễm cho bất kỳ thành viên gia đình hoặc bạn bè nào của họ...⁵ Trong các đợt dịch đã qua, đã có hơn 1.400 sinh viên của Trường Đại học Y Hà Nội tham gia hỗ trợ các địa phương chống dịch COVID-19 tại Bắc Ninh, Bình Dương, TP. Hồ Chí Minh, Hà Nội tham gia lấy mẫu, tiêm chủng cho hàng triệu người dân, góp phần giảm gánh nặng cho y tế, cùng cả nước sớm kiểm soát được dịch bệnh. Do chưa có nhiều nghiên cứu đánh giá tác động của COVID-19 đến sinh viên nhất là sinh viên Y khoa, do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài này với mục tiêu mô tả tác động của đại dịch COVID 19 đến thay đổi thói quen dinh dưỡng và hoạt động thể lực của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội năm 2021-2022.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Sinh viên đại học của Trường Đại học Y Hà Nội đồng ý tham gia nghiên cứu.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu

- **Địa điểm nghiên cứu:** Trường Đại học Y Hà Nội – Số 1 Tôn Thất Tùng – Quận Đống Đa – Hà Nội

- **Thời gian nghiên cứu:** từ tháng 04/2022 đến tháng 10/2022

2.3. Phương pháp nghiên cứu

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

* **Cỡ mẫu và chọn mẫu**

+ Cỡ mẫu: Chọn toàn bộ sinh viên đủ điều kiện tham gia nghiên cứu.

+ Chọn mẫu: Lựa chọn tất cả sinh viên y của trường Đại học Y Hà Nội tham gia điền phiếu hỏi nghiên cứu => Thực tế nghiên cứu thu được 1253 đối tượng nghiên cứu

+ Bộ câu hỏi trực tuyến được xây dựng trên công cụ Redcap được gửi cho đối tượng nghiên cứu qua Email đã có sẵn.

*** Biến số và chỉ số nghiên cứu:**

+ Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu: tuổi, giới, quê quán, lớp, khối, nơi sinh..

+ Thay đổi thói quen dinh dưỡng: Tần suất tiêu thụ các loại thực phẩm cơ bản trong tuần của đối tượng nghiên cứu; tần suất tiêu thụ các loại đồ uống trong tuần của đối tượng nghiên cứu; Thói quen ăn uống mỗi ngày của đối tượng nghiên cứu

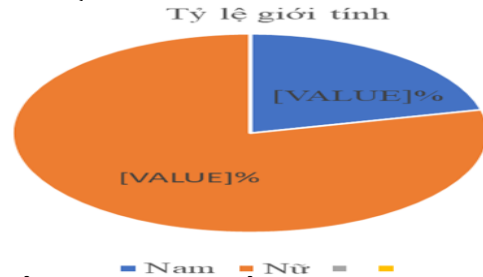
+ Thói quen hoạt động thể lực và ngủ của đối tượng nghiên cứu

*** Phân tích và xử lý số liệu:** Số liệu được phân tích bằng phần mềm phân tích số liệu Stata 14.0. Kết quả được trình bày theo dạng bảng tần số, tỷ lệ, giá trị trung bình, độ lệch chuẩn... Mức ý nghĩa thống kê được chọn mặc định là 95% ($\alpha = 0.05$).

*** Đạo đức nghiên cứu:** Nghiên cứu được

thực hiện sau khi được thông qua Hội đồng bảo vệ đề cương Sau đại học của Trường Đại học Y Hà Nội. Đối tượng hoàn toàn tự nguyện tham gia vào nghiên cứu và có quyền rút lui khỏi nghiên cứu khi không đồng ý tiếp tục tham gia nghiên cứu, các thông tin cá nhân được đảm bảo bí mật.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU



Biểu đồ 3.1. Đặc điểm giới tính của người tham gia nghiên cứu (n=1253)

Trong 1253 sinh viên tham gia nghiên cứu có 987 sinh viên nữ (chiếm 78,8%) nhiều hơn gấp 3 lần so với 266 sinh viên nam (chiếm 21,2%)

3.1. Tác động của COVID - 19 tới dinh dưỡng của đối tượng nghiên cứu

Bảng 3.1. Tần suất tiêu thụ các loại thực phẩm cơ bản trong tuần của đối tượng nghiên cứu (n=1253)

Loại thực phẩm	Trong thời gian giãn cách				Giai đoạn bình thường mới				p
	Hàng ngày	4-6 lần /tuần	1 -3 lần /tuần	0	Hàng ngày	4-6 lần /tuần	1 -3 lần /tuần	0	
Gạo	71,6	23,8	4,2	0,4	69,6	24,7	5,2	0,5	0.00
Sản phẩm từ lúa mì	12,1	25,4	58,7	3,8	11,7	27,7	57,2	3,4	0.00
Thịt (lợn, bò)	18,0	59,5	21,3	1,2	18,3	62,4	18,2	1,1	0.00
Gia cầm	7,7	48,5	40,8	3,0	8,3	51,6	36,8	3,3	0.00
Cá	5,9	42,2	41,6	10,3	6,4	45,8	37,3	10,5	0.00
Trứng	6,9	50,4	40,9	1,8	7,3	54,4	35,5	2,8	0.00
Rau xanh	41,1	46,0	12,1	0,8	39,8	50,6	9,2	0,4	0.00
Hoa quả	25,5	50,7	22,5	1,4	22,7	55,6	19,9	1,8	0.00
Các sp tử đậu nành	5,5	21,2	49,7	23,6	6,2	20,9	50,3	22,6	0.00
Các sp từ sữa	9,7	27,6	44,6	18,1	10,3	25,9	48,1	15,7	0.00
Đồ ăn nhanh (fast food)	5,7	20,8	38,7	34,8	5,7	23,3	40,6	30,4	0.00

Gạo là thực phẩm được tiêu thụ hàng ngày, chiếm tỷ lệ cao nhất trong cả 2 thời điểm khảo sát, tần suất tiêu thụ gạo hàng ngày tại giai đoạn bình thường mới thấp hơn so với tại thời điểm giãn cách xã hội (69,7% so với 71,6%)

Trung bình trong một tuần, các thực phẩm chủ yếu được sinh viên lựa chọn cho bữa ăn bao gồm thịt, gia cầm, cá, trứng, rau xanh, hoa quả. Tại giai đoạn bình thường mới, tỷ lệ lựa chọn các loại thực phẩm này cũng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội.

Bảng 3.2. Tần suất tiêu thụ các loại đồ uống trong tuần của đối tượng nghiên cứu (n=1253)

Loại đồ uống	Trong thời gian giãn cách				Giai đoạn bình thường mới				p
	Hàng ngày	4-6 lần /tuần	1 -3 lần /tuần	0	Hàng ngày	4-6 lần /tuần	1 -3 lần /tuần	0	
Nước uống có	4,2	18,0	23,1	54,7	3,7	17,5	26,3	52,5	0.000

đường, có gas									
Cà phê	3,4	18,3	16,1	62,2	3,8	18,2	16,2	61,8	0.000
Trà	3,4	17,6	13,9	60,1	3,9	17,1	19,8	59,2	0.000
Bia/rượu	2,7	15,7	8,8	72,8	2,6	14,9	9,6	72,9	0.000
Đồ uống khác	5,7	17,3	18,5	58,5	6,2	16,7	18,2	58,9	0.000

Bảng tần suất tiêu thụ các loại đồ uống trong tuần cho thấy việc lựa chọn không tiêu thụ (tần suất = 0) các loại đồ uống như nước uống có đường, có ga, cà phê, trà, bia/rượu, đồ uống khác đều chiếm tỷ lệ cao nhất, trong cả thời

điểm giãn cách xã hội (chiếm lần lượt 54,7%, 62,2%, 60,02%, 72,8% và 58,5%) và giai đoạn bình thường mới (tương ứng 52,5%, 61,8%, 59,2%, 72,9% và 58,9%).

Bảng 3.3. Thói quen ăn uống mỗi ngày của đối tượng nghiên cứu (n=1253)

Nội dung	Thời điểm giãn cách xã hội		Giai đoạn bình thường mới		p	
	n	%	n	%		
Số bữa ăn/ngày	1-2 bữa/ngày	632	50,4	338	27,0	0,000
	3-4 bữa/ngày	602	48,1	899	71,8	
	≥ 5 bữa/ngày	19	1,5	16	1,2	
Lượng nước uống trong 1 ngày (Lít)	1,65 ± 0,64		1,64 ± 0,62		0,2	
Số bữa sáng/tuần	Hàng ngày	439	35,0	590	47,1	0,000
	4-6 ngày/tuần	549	43,8	364	29,1	
	0-3 ngày/tuần	265	21,2	299	23,8	
Ăn đồ ăn vặt trong lúc xem TV hoặc học	Có, thường xuyên	323	25,8	276	22,0	0,000
	Có, thỉnh thoảng	774	61,8	446	35,6	
	Không	156	12,4	531	42,4	

Về số bữa ăn/ngày: tỷ lệ sinh viên có thói quen ăn 3 đến 4 bữa /ngày ở giai đoạn bình thường mới tăng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội (71,8% so với 48,1%). Về số bữa sáng/ tuần, tại giai đoạn bình thường mới tỷ lệ sinh viên có thói quen ăn sáng hàng ngày và thói quen ăn sáng từ 0 đến 3 ngày/tuần tăng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội (47,1% và

23,8% so với 35,0% và 21,2%). Về thói quen ăn đồ ăn vặt trong lúc xem tivi hoặc lúc học, tại giai đoạn bình thường mới, tỷ lệ sinh viên không có thói quen này cao hơn so với thời kỳ giãn cách xã hội (42,4% so với 12,4%).

3.2. Tác động của COVID -19 đến hoạt động thể lực của đối tượng nghiên cứu

Bảng 3.4. Thói quen hoạt động thể lực và ngủ của đối tượng nghiên cứu (n=1253)

Nội dung	Thời điểm giãn cách xã hội		Giai đoạn bình thường mới		p		
	n	%	n	%			
Hoạt động tĩnh tại trung bình mỗi ngày	Thời gian ngồi tĩnh tại mỗi ngày (số giờ)		3,1 ± 2,76		2,02 ± 2,19	0,000	
	Thời gian xem Tivi mỗi ngày (Số giờ)		0,79 ± 1,38		0,56 ± 1,05	0,000	
	Thời gian sử dụng laptop, tablet, máy tính (số giờ)		4,25 ± 2,87		2,77 ± 2,69	0,000	
	Thời gian sử dụng điện thoại (số giờ)		3,25 ± 3,08		2,9 ± 2,68	0,000	
	Thời gian học (Số giờ)		4,47 ± 2,65		4,63 ± 2,69	0,000	
Hoạt động thể lực	Không tham gia		724	57,8	775	61,9	0,000
	Chạy/đi bộ đơn lẻ		308	24,6	339	27,1	0,000
	Chạy/đi bộ nhóm		89	7,1	102	8,1	0,000
	Tập gym		93	7,4	97	7,7	0,000
	Chơi các môn thể thao đồng đội		103	8,2	114	9,1	0,000
	Khác		301	24,0	294	23,5	0,000
Thói quen ngủ mỗi ngày	Số giờ ngủ mỗi ngày cuối tuần, ngày lễ		8,48 ± 1,92		7,85 ± 1,78	0,000	
	Số giờ ngủ mỗi ngày trong tuần (thứ 2-6)		7,20 ± 1,67		6,48 ± 1,30	0,000	

Thời gian ngồi tĩnh tại mỗi ngày, thời gian xem tivi mỗi ngày, thời gian sử dụng laptop/tablet/máy tính, thời gian sử dụng điện thoại, thời gian học đều thay đổi theo hướng tiêu cực ở

giai đoạn giãn cách xã hội. Bên cạnh đó các hoạt động thể lực cũng có xu hướng tăng lên theo hướng tích cực ở thời điểm bình thường mới so với thời kỳ giãn cách xã hội.

Kết quả nghiên cứu cho thấy có ý nghĩa thống kê về sự giảm số giờ ngủ mỗi ngày cuối tuần/ngày lễ, số giờ ngủ mỗi ngày trong tuần (từ thứ 2 đến thứ 6) giữa giai đoạn bình thường mới và thời kỳ giãn cách xã hội ($p < 0,05$).

IV. BÀN LUẬN

4.1. Tác động của COVID-19 đến thay đổi thói quen dinh dưỡng của sinh viên. Trong nghiên cứu này, để thuận tiện cho so sánh giữa các thời điểm thì giai đoạn giãn cách được tính là trong thời gian các đợt giãn cách xã hội do COVID - 19 (lần sóng COVID - 19 lần thứ 4 từ tháng 6 đến 9 năm 2021) và giai đoạn bình thường mới được tính bắt đầu từ tháng 4 - 5 năm 2022. Nghiên cứu thực hiện trên tổng số 1253 sinh viên của Trường Đại học Y Hà Nội vào năm 2022, trong đó có 987 sinh viên nữ (chiếm 78,8%) nhiều hơn gấp 3 lần so với 266 sinh viên nam (chiếm 21,2%). Trong báo cáo này chỉ tập trung phân tích tác động của COVID-19 đến thay đổi thói quen dinh dưỡng và hoạt động thể lực của sinh viên Trường Đại học Y Hà Nội.

Kết quả về tần suất tiêu thụ các loại thực phẩm cơ bản trong tuần của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội cho thấy gạo vẫn là thực phẩm được tiêu thụ hàng ngày, chiếm tỷ lệ cao nhất trong cả 2 thời điểm khảo sát, tần suất tiêu thụ gạo hàng ngày tại giai đoạn bình thường mới thấp hơn so với tại thời điểm giãn cách xã hội. Trong khi đó, các thực phẩm chủ yếu được sinh viên lựa chọn cho bữa ăn bao gồm thịt, gia cầm, cá, trứng, rau xanh, hoa quả. Tại giai đoạn bình thường mới, tỷ lệ lựa chọn các loại thực phẩm này cũng cao hơn so với thời điểm giãn cách xã hội. Kết quả này có sự khác biệt so với nghiên cứu của tác giả Bertrand ở tần suất tiêu thụ gạo tại 2 thời điểm nghiên cứu khi tác giả chỉ ra rằng tần suất tiêu thụ giảm ở tất cả các nhóm thực phẩm trong thời gian xảy ra dịch bệnh COVID - 19.⁶ Kết quả này cũng có sự khác biệt so với nghiên cứu của tác giả Dương Văn Tuyên và cộng sự (2020) khi cho thấy có 42,8% ĐTN có hành vi ăn uống lành mạnh hơn trong thời gian xảy ra đại dịch.⁷

Về thói quen ăn uống mỗi ngày của ĐTN, nghiên cứu của chúng tôi tìm thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về số bữa ăn/ngày, số bữa sáng/tuần và thói quen ăn đồ ăn vặt trong lúc xem tivi vi hoặc học của sinh viên trường Đại học Y Hà Nội trong thời điểm giãn cách xã hội và giai đoạn bình thường mới ($p < 0,05$). Nhìn chung, tại giai đoạn bình thường mới việc đảm bảo đầy đủ các bữa ăn trong ngày (bao gồm cả số bữa

sáng/tuần) được thực hiện tốt hơn so với thời điểm trong giãn cách, thói quen ăn đồ ăn vặt trong lúc xem tivi hoặc học cũng giảm so với thời kỳ giãn cách xã hội.

4.2. Tác động của COVID -19 đến thay đổi thói quen hoạt động thể lực của sinh viên. Kết quả nghiên cứu tác động của COVID-19 đến thói quen hoạt động thể lực của các đối tượng nghiên cứu cho thấy, đối với các thời gian trung bình thực hiện các hoạt động tĩnh tại mỗi ngày: tại giai đoạn bình thường mới, trong khi thời gian học tăng lên thì thời gian của các hoạt động khác (ngồi tĩnh tại, xem tivi, sử dụng laptop/tablet/máy tính/điện thoại) giảm so với thời điểm giãn cách xã hội, sự khác biệt này là có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$). Kết quả này cho thấy sự tương đồng với nghiên cứu của tác giả Ana Rodríguez-Larrad và cộng sự (2020) khi kết quả nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng có sự gia tăng đáng kể về thời gian tĩnh tại trong thời điểm giãn cách xã hội của COVID - 19.⁸ Đối với các hoạt động thể dục thể thao, có sự tăng cao có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$) đối với các hoạt động: chạy/đi bộ đơn lẻ, chạy/đi bộ nhóm, tập gym, chơi các môn thể thao đồng đội, thời gian dành cho các hoạt động TDTT cường độ vừa phải trong một ngày, thời gian dành cho các hoạt động TDTT cường độ nặng trong một ngày, số ngày dành để đi bộ ít nhất 10 phút/ngày tại giai đoạn bình thường mới so với thời kỳ giãn cách xã hội. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Bertrand khi tác giả cũng chỉ ra rằng thời gian dành cho các hoạt động thể chất vừa phải đến mạnh trong thời gian đại dịch giảm trong khi số giờ dành cho các hoạt động ít vận động tăng.⁶

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu trên 1253 sinh viên trường đại học Y Hà Nội về tác động của COVID-19 cho thấy COVID-19 tác động theo hướng tiêu cực đến thói quen dinh dưỡng, giảm các hoạt động thể chất lành mạnh, tăng các hoạt động tĩnh tại, ít vận động trong sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Worldmeters.** COVID-19 Coronavirus pandemic. <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
2. **Organization WH.** COVID-19 in Viet Nam Situation Report 106. <https://www.who.int/vietnam/internal-publications-detail/covid-19-in-viet-nam-situation-report-106>
3. **The Lancet.** The COVID-19 pandemic in 2023: far from over. *Lancet.* Jan 14 2023;401(10371): 79. doi:10.1016/s0140-6736(23)00050-8
4. **Ullah R, Ong SS.** COVID-19 and Medical Students. *Arch Iran Med.* Oct 1 2020;23(10):722-

723. doi:10.34172/aim.2020.94
5. Eleftheriou A, Rokou A, Arvaniti A, Nena E, Steiropoulos P. Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic. *Front Public Health*. 2021;9:775374. doi:10.3389/fpubh.2021.775374
 6. Bertrand L, Shaw KA, Ko J, Deprez D, Chilibeck PD, Zello GA. The impact of the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic on university students' dietary intake, physical activity, and sedentary behaviour. *Appl Physiol Nutr Metab*. Mar 2021;46(3):265-272. doi:10.1139/apnm-2020-0990
 7. Duong TV, Pham KM, Do BN, et al. Digital Healthy Diet Literacy and Self-Perceived Eating Behavior Change during COVID-19 Pandemic among Undergraduate Nursing and Medical Students: A Rapid Online Survey. *Int J Environ Res Public Health*. Sep 30 2020;17(19)doi:10.3390/ijerph17197185
 8. Rodríguez-Larrad A, Mañas A, Labayen I, et al. Impact of COVID-19 Confinement on Physical Activity and Sedentary Behaviour in Spanish University Students: Role of Gender. *Int J Environ Res Public Health*. Jan 6 2021;18(2)doi:10.3390/ijerph18020369

TÌNH HÌNH RỐI LOẠN GIẤC NGỦ Ở PHỤ NỮ MANG THAI TẠI KHOA KHÁM BỆNH, BỆNH VIỆN PHỤ SẢN THÀNH PHỐ CẦN THƠ NĂM 2023

Trần Khánh Nga¹, Nguyễn Minh Phương¹, Lê Thị Kim Định²,
Đinh Thanh Nam², Phạm Thúy Hồng²,
Lê Thị Bích Tuyên², Võ Phạm Minh Thu¹

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Rối loạn giấc ngủ là hiện tượng phổ biến trong thai kỳ và ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của thai phụ. **Mục tiêu:** Xác định tỷ lệ, mức độ rối loạn giấc ngủ và một số yếu tố liên quan ở phụ nữ mang thai tại khoa Khám bệnh, Bệnh viện Phụ sản thành phố Cần Thơ năm 2023. **Đối tượng và phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang có phân tích trên 420 thai phụ đến khám tại khoa Khám bệnh tại Bệnh viện Phụ sản thành phố Cần Thơ từ tháng 5 năm 2023 đến tháng 10 năm 2023. Xác định tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở thai phụ dựa vào thang điểm PSQI (Có rối loạn giấc ngủ: Tổng điểm PSQI >5 điểm). Phân tích số liệu bằng phần mềm SPSS 20.0. **Kết quả:** Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở phụ nữ mang thai chiếm 40,2%. Nghiên cứu ghi nhận 9 yếu tố thật sự liên quan đến tình trạng rối loạn giấc ngủ của thai phụ là sống chung bố mẹ/nhà riêng với OR=2,16 (1,168 - 3,998); có bệnh đang điều trị OR=9,86 (3,41 - 28,523); sàng lọc thai bất thường OR=5,46 (2,215 - 13,467); thai phụ mong đợi giới tính của con OR=4,00 (1,199 - 13,327); thiếu tự tin làm mẹ OR=4,86 (2,736 - 8,648); áp lực diện mạo với OR=2,58 (1,502 - 4,432); áp lực công việc OR=3,79 (1,725 - 8,343); quan hệ với gia đình chồng không tốt/xấu đi OR=6,29 (3,382 - 11,702) và có biến cố trong thời gian mang thai OR=3,75 (2,117 - 6,658). **Kết luận:** Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ ở phụ nữ mang thai khá cao; gây ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống và công việc của thai phụ.

Từ khóa: rối loạn giấc ngủ, phụ nữ mang thai

¹Trường Đại học Y dược Cần Thơ

²Bệnh viện Phụ sản thành phố Cần Thơ

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Minh Phương

Email: nmphuong@ctump.edu.vn

Ngày nhận bài: 21.11.2023

Ngày phản biện khoa học: 25.12.2023

Ngày duyệt bài: 23.01.2024

SUMMARY

A STUDY OF SLEEP DISORDERS IN PREGNANT WOMEN AT CAN THO GYNECOLOGY AND OBSTETRICS HOSPITAL

Background: Sleep disorders are a common phenomenon during pregnancy and affect sleep quality for pregnant women. **Objectives:** To determine the rate and level of sleep disorders and some related factors in pregnant women at the Examination Department, Can Tho Gynecology and Obstetrics Hospital in 2023. **Subjects and methods:** A cross-sectional descriptive study with analysis conducted on 420 pregnant women coming to the Examination Department at Can Tho Gynecology and Obstetrics Hospital from May to October 2023. Determine the rate of sleep disorders in pregnant women based on the PSQI scale (Sleep disorders: Total PSQI score >5). Data analysis was SPSS 20.0 software. **Results:** The rate of sleep disorders in pregnant women was 40.2%. The study recorded 9 factors actually related to sleep disorders in pregnant women: living with parents/own house with OR=2.16 (1.168 - 3.998); having a disease under treatment OR=9.86 (3.41 - 28.523); abnormal pregnancy screening OR=5.46 (2.215 - 13.467); Pregnant women expect the baby's gender OR=4.00 (1.199 - 13.327); low self-confidence as a mother OR=4.86 (2.736 - 8.648); appearance pressure with OR=2.58 (1.502 - 4.432); work pressure OR=3.79 (1.725 - 8.343); Relationship with husband's family is not good/worsening OR=6.29 (3.382 - 11.702) and having events during pregnancy OR=3.75 (2.117 - 6.658). **Conclusion:** The rate of sleep disorders in pregnant women is quite high; affects the quality of life and work of pregnant women.

Keywords: sleep disorders, pregnant women

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Rối loạn giấc ngủ là hiện tượng phổ biến