

Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ ở người từng mắc bệnh COVID-19

Nguyễn Quốc Cường¹, Huỳnh Hoàng Huy¹, Vũ Thái Nguyên¹

Đặng Thị Phương¹, Nguyễn Lê Trung Hiếu²

¹Y17, Khoa Y, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh¹

Bộ môn Thần kinh, Khoa Y, Đại học Y Dược TP. Hồ Chí Minh²

TÓM TẮT

Cơ sở: Đại dịch COVID-19 đã ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống của mọi tầng lớp xã hội, trong đó có sức khỏe tâm thần. Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ được ghi nhận qua các nghiên cứu khác nhau tùy từng khu vực, lên đến 34% - 40%.

Mục tiêu: Khảo sát tỷ lệ rối loạn giấc ngủ và chất lượng giấc ngủ bằng thang đo PSQI ở người từng mắc COVID-19.

Phương pháp: Mô tả cắt ngang tại một thời điểm bằng bảng câu hỏi khảo sát trực tuyến trên cộng đồng người lớn từng mắc bệnh COVID -19 trước thời điểm khảo sát tối thiểu một tháng đang sinh sống ở Quận 8, 10 và Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Ngưỡng chẩn đoán có rối loạn giấc ngủ là ≥ 5 điểm theo thang điểm PSQI.

Kết quả: Có 429 người tham gia khảo sát, 48,7% là nam, tuổi trung bình là 40,8 tuổi. Tỷ lệ người bệnh ở Quận 8, Quận 10 và Quận Bình Tân theo thứ tự là 33,1%, 31, 9% và 35%. 34,3% có bệnh nền. Số người thân cùng nhà mắc bệnh COVID-19 trung bình là 3,4 người. 8,9% có

người thân tử vong. Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ là 38%, trong đó, có 27,3% rối loạn giấc ngủ mức độ nhẹ, 8,8% rối loạn giấc ngủ trung bình và 1,9% rối loạn giấc ngủ nặng. Tỷ lệ có chất lượng giấc ngủ chủ quan tương đối kém là 17,3% và rất kém là 4,4%. Tổng điểm PSQI toàn phần của nhóm có rối loạn giấc ngủ là $9,3 \pm 3,1$. Có sự khác biệt về thời gian trung bình để chớp mắt, thời gian thức giấc trung bình, số giờ ngủ mỗi đêm trung bình, 7/7 thành phần của thang đo PSQI và tổng điểm PSQI “toàn phần” giữa hai nhóm có và không có rối loạn giấc ngủ. 1/3 có cảm giác không tỉnh táo và mất hứng thú trong công việc. Các yếu tố làm tăng nguy cơ của rối loạn giấc ngủ gồm giới tính nữ ($p = 0,004$; OR=1,78, KTC 95%: [1,2-2,64]), có gia đình ($p = 0,023$; OR=2,3, KTC 95%: [1,1-4,9]) và có bệnh nền ($p = 0,002$; OR=1,93; KTC 95%: [1,28-2,9]).

Kết luận: Tỷ lệ rối loạn giấc ngủ trong cộng đồng người từng mắc COVID-19 cao hơn dân số chung, đáng kể ở giới nữ, người có gia đình, người bệnh nền, tuy nhiên, đa số rối loạn ở mức độ nhẹ.