

## Khảo sát các dạng thể chất y học cổ truyền trên sinh viên trường Đại học Y Dược Hải Phòng năm 2022 – 2023

Nguyễn Thị Thúy<sup>1\*</sup>, Vi Thùy Tiên<sup>1</sup>, Lê Thị Thanh Huyền<sup>1</sup>, Nguyễn Thị Tính<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Y Dược Hải Phòng

### \*Tác giả liên hệ

Nguyễn Thị Thúy  
Trường Đại học Y Dược Hải Phòng  
Email: [ntthuy@hpmu.edu.vn](mailto:ntthuy@hpmu.edu.vn)

### Thông tin bài đăng

Ngày nhận bài: 04/10/2023  
Ngày phản biện: 07/10/2023  
Ngày duyệt bài: 28/10/2023

### TÓM TẮT

**Mục tiêu:** Mô tả một số đặc điểm các dạng thể chất Y học cổ truyền trên sinh viên Trường Đại học Y dược Hải Phòng năm 2022-2023. **Phương pháp và đối tượng nghiên cứu:** Thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên tổng số 281 sinh viên chính quy trường Đại học Y dược Hải Phòng. **Kết quả:** Tuổi trung bình trong nghiên cứu:  $21,6 \pm 2,09$  (tuổi), tỷ lệ Nam/Nữ = 3,4:1. Tỷ lệ tham gia nghiên cứu chủ yếu tập trung vào sinh viên năm 1 chiếm 27%(n=76) và năm 6 chiếm 25,6% (n=72). BMI bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất (60,5%). Chất lượng ngủ được đánh giá theo thang điểm PSQI (điểm PSQI trung bình là  $5,31 \pm 2,96$ ), sinh viên có chất lượng ngủ tốt có tỷ lệ cao nhất chiếm 56%. Trên đối tượng tham gia nghiên cứu thể chất có tỷ lệ cao nhất là Bình Hòa (37%, n=104), thứ hai là Khí Hư và Khí Uất (14,6%), Dương Hư (8,7%), Đặc Bẩm (9,6%), Âm Hư (5,7%), Huyết Ứ (4,6%), Thấp Nhiệt (2,1%), thấp nhất là Đàm Thấp (1,8%). Giữa giới tính và các dạng thể chất thấy ở giới Nam và giới Nữ đều có tỷ lệ thể chất cao nhất là Bình Hòa (Nam 46,9%, Nữ 34,1%), thể chất có tỷ lệ thấp nhất ở Nam là Huyết Ứ (1,6%), ở Nữ là Đàm Thấp (0,9%). Giữa BMI và các dạng thể chất, sinh viên có BMI bình thường (BMI 18,5-22,9), thể trạng gầy (BMI<18,5), hay thừa cân (BMI 23 – 24,9) thể chất có tỷ lệ cao nhất đều là Bình Hòa (lần lượt là 36,5%; 35,4%; 47,1%). Về chất lượng giấc ngủ và các dạng thể chất, sinh viên có chất lượng ngủ tốt, thể chất chiếm tỷ lệ cao nhất là Bình hòa (47,9%). Sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém, thể chất chiếm tỷ lệ cao ở Bình hòa, Khí hư và Khí Uất (lần lượt là 22%; 22%; 18,6%).

**Từ khóa:** Thể chất Y học cổ truyền, Bình hòa, Khí hư, Khí uất

### Survey of constitutional types of traditional medicine on students at Hai Phong University of Medicine and Pharmacy in 2022 – 2023

**ABSTRACT: Objective:** Describe some characteristics of Traditional Medicine physical forms on students of Hai Phong University of Medicine and Pharmacy in 2022-2023

**Research methods and subjects:** A cross-sectional descriptive research design was conducted on a total of 281 full-time students at Hai Phong University of Medicine and Pharmacy

**Results:** Average age in the study:  $21.48 \pm 2.21$  (years old), Male/Female ratio = 3.4:1. The research participation rate mainly focused on 1st-year students accounting for 27% (n=76) and 6th-year students accounting for 25.6% (n=72). Normal BMI accounts for the highest proportion (60.5%). Sleep quality is evaluated according to the PSQI scale (average PSQI score is  $5.31 \pm 2.96$ ), students with good sleep quality have the highest rate of 56%. Among subjects participating in physical research, the

*Bản quyền © 2023 Tạp chí Khoa học sức khỏe*

highest rate was Peaceful (37%, n=104), second were Qi Deficiency and Qi depression (14.6%), Yang deficiency (8.7%), Congestion (9.6%), Yin deficiency (5.7%), Blood Stasis (4.6%), Humidity (2.1%), the lowest is Phlegm dampness (1.8%). Between gender and physical types, both men and women have the highest physical fitness rate in Peaceful (Male 46.9%, Female 34.1%), and Male has the lowest physical fitness rate. Blood Stasis (1.6%), in Women it is Phlegmon (0.9%). Between BMI and physical types, students with normal BMI (BMI 18.5-22.9), skinny (BMI<18.5), or overweight (BMI 23 - 24.9) have different physical conditions. The highest rates are all in Peaceful (36.5%; 35.4%; 47.1%, respectively). Regarding sleep quality and physical fitness, students with good sleep quality, the highest percentage of physical fitness is Peaceful (47.9%). Students with poor sleep quality and physical health account for a high proportion in Peaceful, Qi Deficiency, and Qi Uat (22%; 22%; 18.6%, respectively).

**Keywords:** *Physical Traditional Medicine, Peaceful, Qi Deficiency, Qi depression*

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể chất là một quan niệm Y học cổ truyền đã được đề cập cách đây hơn 2000 năm trong tác phẩm hoàng đế nội kinh. Cấu trúc thể chất của một người được hình thành bởi hai yếu tố bẩm sinh (tiên thiên) và tinh hoa thu nhận được từ đồ ăn thức uống trong quá trình phát triển cơ thể (hậu thiên). Đó là sự tổng hòa của hình thái, chức năng sinh lý và trạng thái tinh thần có đặc tính cá nhân tương đối ổn định. Các dạng thể chất của y học cổ truyền được chia làm 9 thể do Hiệp hội Y học Trung Quốc ban hành vào năm 2009 đã được chứng minh là hữu ích về mặt lâm sàng và thực tế, bao gồm một thể chất sức khỏe cân bằng gọi là thể Bình hòa và 8 thể chất thiên lệch là Khí hư, Dương hư, Âm hư, Đàm thấp, Thấp nhiệt, Huyết ứ, Khí uất và Đặc bầm [1]. Tại Việt Nam, nghiên cứu về thể chất Y học cổ truyền cũng được đặc biệt quan tâm trong những năm gần đây. Các tác giả đều cho rằng Thể chất YHCT đóng vai trò quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe và giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh tùy thuộc vào đặc điểm thể chất của mỗi người. Nguyễn Thị Hương Dương cùng cộng sự đã nghiên cứu bộ câu hỏi khoa học phiên bản Tiếng Việt xác định các dạng thể chất YHCT từ bộ câu hỏi thể chất của Hiệp hội Y học

Trung Quốc, từ đó làm tiền đề cho các nghiên cứu về thể chất ở Việt Nam trong tương lai.[1] Sinh viên đại học đang trong giai đoạn quan trọng của sự trưởng thành và phát triển cơ thể. Do có nhiều thay đổi như áp lực học tập và thói quen sinh hoạt nên tình trạng sức khỏe của sinh viên đại học ngày càng trở nên nổi bật, việc nghiên cứu các dạng thể chất YHCT trên sinh viên không chỉ xác định được 2 thể chất cơ thể của sinh viên mà còn giúp hỗ trợ nhận biết và thông qua thay đổi lối sống để giúp cải thiện cho sức khỏe của sinh viên ngày càng tốt hơn[2].

Vậy tình trạng sức khỏe của sinh viên Trường Đại học Y dược Hải Phòng có mối liên quan như thế nào đến các dạng thể chất YHCT? Để góp phần làm sáng tỏ mối liên quan đó, chúng tôi xin tiến hành nghiên cứu đề tài “Khảo sát các dạng thể chất Y học cổ truyền trên sinh viên Trường Đại học Y dược Hải Phòng năm 2022 – 2023” với mục tiêu: Mô tả một số đặc điểm và phân bố tỷ lệ các dạng thể chất Y học cổ truyền trên sinh viên Trường Đại học Y dược Hải Phòng năm 2022- 2023.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

### Đối tượng nghiên cứu

*Tiêu chuẩn lựa chọn:* Sinh viên chính quy đang theo học tại trường đại học Y dược hải

phòng năm 2022-2023 tình nguyện tham gia nghiên cứu

*Tiêu chuẩn loại trừ:*

Đối tượng không tình nguyện tham gia nghiên cứu

Đối tượng có nhiều dạng thể chất

### **Thời gian nghiên cứu**

Nghiên cứu được tiến hành từ 1/1/2022 đến ngày 31/4/2023.

### **Địa điểm nghiên cứu**

Nghiên cứu được tiến hành tại Đại học Y Dược Hải Phòng

### **Phương pháp nghiên cứu**

Thiết kế nghiên cứu mô tả cắt ngang được thực hiện trên tổng số 281 sinh viên chính quy trường đại học Y dược Hải Phòng.

Cỡ mẫu ước lượng một tỷ lệ:

$$n = \frac{\left(z^2_{1-\frac{\alpha}{2}}\right) \cdot P(1-P)}{d^2} = \frac{1,96^2 \cdot 0,22 \cdot (1-0,22)}{0,05^2} = 264$$

Trong đó:

d: sai số tuyệt đối, chọn d=0,05

n: cỡ mẫu tối thiểu trong nghiên cứu

P: tỷ lệ mắc tại cộng đồng, chọn P=0,22

Cỡ mẫu tối thiểu: n= 264, cỡ mẫu thực tế thu được n=281

Phương pháp chọn mẫu: Chọn mẫu thuận tiện

### **Công cụ và phương pháp thu thập thông tin**

*Công cụ thu thập thông tin và các tiêu chí đánh giá*

Sử dụng các bộ câu hỏi thu thập thông tin cho nghiên cứu thiết kế, bao gồm 2 nội dung chính:

Một số đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu: tuổi, giới, năm học, chỉ số BMI và chất lượng giấc ngủ. Trong đó:

+ Chỉ số BMI được tính bằng công thức:  
[(cân nặng)/ [(chiều cao)] ^2]

+ Chất lượng giấc ngủ: Được đánh giá dựa trên bảng câu hỏi chất lượng giấc ngủ “The Pittsburgh Sleep Quality Index” (PSQI) [6]. Bộ câu hỏi về thể chất y học cổ truyền (CCMQ) phiên bản tiếng việt [1]: CCMQ có 60 câu hỏi, trong đó mỗi câu được cho điểm

theo mức độ từ 1 đến 5 và được phân thành 9 dạng: Bình hòa, Khí hư, Dương hư, Âm hư, Đàm thấp, Thấp nhiệt, Huyết ú, Khí uất và Đặc bầm. Sau đó tính tổng điểm và thực hiện điều chỉnh điểm số để phân loại.

### *Phương pháp thu thập thông tin*

Bước 1: Xây dựng và hoàn thiện phiếu hỏi  
Phiếu hỏi được xây dựng dựa trên cơ sở các biến số nghiên cứu, bộ câu hỏi CCMQ và sau đó điều tra thử trên một nhóm sinh viên được chọn ngẫu nhiên để kiểm tra tính logic, phù hợp với bộ câu hỏi sau đó chỉnh sửa hoàn thiện

Bước 2: Tiến hành thu thập thông tin

Lập danh sách các lớp học của Trường Đại học Y dược Hải Phòng. Đến các lớp học của Trường Đại học Y dược Hải Phòng giới thiệu mục đích nghiên cứu, cam kết bảo mật thông tin người tham gia, cho sinh tự đánh giá trực tiếp và điền vào phiếu phỏng vấn.

Bước 3: Thu thập và xử lý phiếu điều tra.

### **Quản lý và xử lý số liệu**

Số liệu được làm sạch, sau đó nhập bằng phần mềm Excel.

Sử dụng phần mềm SPSS 22.0 để xử lý số liệu.

Các đồ thị được vẽ tự động bằng phần mềm SPSS và Excel.

Các thuật toán thống kê sử dụng trong nghiên cứu

Biến liên tục: xác định giá trị trung bình (X), độ lệch chuẩn (SD) với độ tin cậy 95%.

### **Đạo đức trong nghiên cứu**

Đề tài đã được hội đồng đề cương Trường Đại học Y Dược Hải Phòng thông qua và cho phép thực hiện. Tất cả đối tượng tham gia nghiên cứu đều được tư vấn rõ về những thuận lợi và rủi ro khi tham gia nghiên cứu đồng ý tiến hành nghiên cứu. Tất cả thông tin thu thập từ đối tượng nghiên cứu được mã hóa và bảo mật, chỉ có người nghiên cứu mới biết và chỉ sử dụng những thông tin này cho việc nghiên cứu. Trước khi được chọn vào mẫu nghiên cứu, đối tượng nghiên cứu đã

được giải thích rõ ràng cả về mục đích lẫn cách tiến hành nghiên cứu. Từ đó, họ đồng ý tham gia một cách hoàn toàn tự nguyện.

Đây là nghiên cứu mô tả cắt ngang, ngoài mục đích duy nhất là phục vụ cho khoa học, nghiên cứu này không còn bất kỳ mục đích nào khác.

## KẾT QUẢ

### Đặc điểm tuổi, giới, chỉ số BMI, chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu

*Bảng 3.1.1. Bảng đặc điểm thông tin cá nhân đối tượng nghiên cứu*

Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nam	64
	Nữ	217
Tuổi ( $\bar{X} \pm SD$ ) = 21,6 ± 2,09 tuổi	19 tuổi	71
	20 tuổi	47
	21 tuổi	47
	22 tuổi	14
	23 tuổi	25
	24 tuổi	62
	≥25 tuổi	15
Năm học	Y1	76
	Y2	44
	Y3	53
	Y4	12
	Y5	24
	Y6	72

**Nhận xét:** Tuổi trung bình của đối tượng nghiên cứu trong nghiên cứu 21,6 ± 2,09 thấp nhất là 19 tuổi, nhiều nhất là 34 tuổi. Tỷ lệ nhóm nghiên cứu chiếm nhiều nhất là 19 tuổi chiếm 25,3%. Nhóm nghiên cứu có 77,2% nữ; 22,8% nam; tỷ lệ nữ/nam = 3,4/1.

*Bảng 3.1.2. Một số đặc điểm của đối tượng nghiên cứu*

Đặc điểm	Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
BMI Kg/m <sup>2</sup>	<18,5	79
	18,5-22,9	170
	23-24,9	17
	≥25	15
Chất lượng giấc ngủ	Tốt (PSQI ≤ 5)	163
	Kém (PSQI > 5)	118

**Nhận xét:** BMI bình thường chiếm tỷ lệ cao nhất là 60,5%, thứ hai là tỷ lệ sinh viên có thể trạng gầy (BMI <18,5) chiếm 28,1%; tiếp đến là tỷ lệ sinh viên thừa cân (23-24,9) chiếm 6,0%; tỷ lệ sinh viên béo phì (BMI ≥25) chiếm tỷ lệ thấp nhất là 5,3%.

Trong nghiên cứu này tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt được đánh giá theo thang điểm PSQI chiếm 58%; giấc ngủ kém chiếm 46%.

**Một số đặc điểm các dạng thể chất Y học cổ truyền trên sinh viên khoa Y học cổ truyền Trường Đại học Y Dược Hải Phòng**

**Bảng 3.2.1. Phân bố tỷ lệ các dạng thể chất trên sinh viên và tỷ lệ các dạng thể chất theo giới tính**

Thể chất	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)	Nam		Nữ	
			Tần số (n)	Tỷ lệ (%)	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Dương hư	28	10,0	5	7,8	23	10,6
Âm hư	16	5,7	3	4,7	13	5,7
Khí hư	41	14,6	6	9,4	35	16,1
Đàm thấp	5	1,8	3	4,7	2	0,9
Thấp nhiệt	6	2,1	2	3,1	4	1,8
Huyết ứ	13	4,6	1	1,6	12	5,5
Khí uất	41	14,6	3	4,7	24	11,1
Đặc bầm	27	9,6	11	17,2	30	13,8
Bình hòa	104	37,0	30	46,9	74	34,1
Tổng	281	100	64	100	217	100

**Nhận xét:** Đối tượng tham gia nghiên cứu có tỷ lệ thể chất cao nhất là Bình hòa chiếm 37,0% (n=104), thứ hai là Khí hư chiếm và Khí uất chiếm 14,6%, Dương hư chiếm 8,7%, Đặc bầm chiếm 9,6%, Âm hư chiếm 5,7%, Huyết ứ chiếm 4,6%, Thấp nhiệt chiếm 2,1%, thấp nhất là Đàm thấp chiếm 1,8%.

Giới tính của đối tượng nghiên cứu cho thấy ở giới Nam có tỷ lệ thể chất cao nhất là Bình hòa chiếm 46,9%, thứ hai là Khí uất chiếm 17,2%, tiếp đó là khí uất chiếm 9,4%, tỷ lệ thấp nhất là Huyết ứ chiếm 1,6%. Ở giới Nữ có tỷ lệ thể chất cao nhất là Bình hòa chiếm 34,1%, thứ hai là Khí hư chiếm 16,1%, tiếp đó là Khí uất chiếm 13,8%, tỷ lệ thấp nhất là Đàm thấp chiếm 0,9%.

**Bảng 3.2.2. Phân bố tỷ lệ các dạng thể chất theo chất lượng giấc ngủ**

Chất lượng giấc ngủ	Dương hư	Âm hư	Khí hư	Đàm thấp	Thấp nhiệt	Huyết ứ	Khí uất	Đặc bầm	Bình hòa
Tốt (n=163)	18 11%	6 3,7%	15 9,2%	2 1,2%	5 3,1%	4 4,5%	19 9,8%	16 9,8%	78 47,9%
Kém (n=118)	10 8,5%	10 8,5%	26 22%	3 2,5%	1 0,8%	9 7,6%	22 18,6%	11 9,3%	26 22%

**Nhận xét:** Chất lượng giấc ngủ của đối tượng nghiên cứu cho thấy ở nhóm thể chất Bình hòa, chất lượng giấc ngủ Tốt chiếm 47,9%, chất lượng giấc ngủ kém chiếm 22%. Ở nhóm thể chất không bình hòa, chất lượng giấc ngủ kém chiếm tỷ lệ cao ở dạng thể chất Khí hư (22%) và Khí uất (18,6%).

## BÀN LUẬN

Thể chất Y học cổ truyền được sử dụng để xác định tình trạng sức khỏe và khả năng mắc bệnh của một người đồng thời hỗ trợ các bác sĩ y học cổ truyền đưa ra quyết định về các phương pháp điều trị và tiên lượng bệnh cá nhân.

Với sự phân bố của các dạng thể chất YHCT, kết quả nghiên cứu này cho thấy phần lớn sinh viên khoa YHCT trường Đại học Y Dược Hải Phòng có thể chất Bình hoà (37%); trong số 8 dạng thể chất không cân bằng, thể chất Khí hư và Khí uất chiếm 16,7%, Đặc bảm 9,6%, Dương hư 8,7 %, dạng thể chất có tỷ lệ thấp nhất là Đàm thấp 1,8%. Kết quả này không tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Hương Dương cùng cộng sự khi nghiên cứu về các dạng thể chất YHCT trên sinh viên Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh cho thấy tỷ lệ thể chất Bình hoà chỉ chiếm 13%, thể chất không cân bằng (8 thể chất còn lại) chiếm 87%; tuy nhiên 2 dạng thể chất chiếm tỷ lệ cao nhất đều là thể Khí uất (48,4%) và Khí hư (33,2%)[4]. Mặc dù có khác biệt trong sự phân bố các dạng thể chất nhưng điểm chung thể Bình hoà đều là thể chính. Phát hiện này phù hợp với lý luận về thể chất y học cổ truyền cho rằng phần lớn người dân trong cộng đồng có thể chất Bình hoà. Ngoài ra, trong số các thể chất không cân bằng, Khí hư, Khí uất có tỷ lệ rất cao trong nghiên cứu về thể chất của sinh viên y. Với thể chất Khí hư, sinh viên hay cảm thấy mệt mỏi, hay hụt hơi, tiếng nói nhỏ nhẹ yếu ớt, tính cách hướng nội, Thể chất Khí uất có biểu hiện hay căng thẳng lo âu, thần chí uất ức, tính cách không ổn định, nhạy cảm đa nghi. Theo kết quả nghiên cứu cho thấy cả nam và nữ đều có số lượng thể chất Bình hoà, Khí hư, Khí uất là cao nhất. Tại Việt Nam, nghiên cứu của Nguyễn Thị Hương Dương về thể chất YHCT trên sinh viên cũng có kết quả tương tự với tỷ lệ thể chất Bình hoà ở Nam chiếm 53,8%, nữ chiếm 37% với  $p < 0,05$  [4]. Điều

này có thể giải thích do nghiên cứu của chúng tôi và Lê Thu Thảo có đối tượng nghiên cứu đều là người trẻ tuổi, khí huyết âm dương đầy đủ, năng lực thích ứng với ngoại cảnh cao chưa có sự suy giảm sinh lý về tinh, khí, huyết.

Sinh viên có chỉ số PSQI  $\leq 5$  là những người có chất lượng giấc ngủ tốt. Ở đối tượng này thể chất bình hoà chiếm phần lớn với 78 sinh viên (47,9%), các thể chất thiên lệch khác hầu hết đều có tỷ lệ thấp hơn so với sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém. Hai thể chất thiên lệch chính ở đối tượng bị rối loạn mất ngủ là thể Khí hư và Khí uất đều chiếm 22%. Kết quả này phù hợp với nghiên cứu của Chang Liu cùng cộng sự giữa 152 người mất ngủ và 106 người không mất ngủ trong đó 4 thể chất không cân bằng hàng đầu là Khí hư; Dương hư; Huyết ú; Khí uất[7]. Người có thể chất Khí hư nguyên khí không đầy đủ dễ cảm thấy mệt mỏi, tiếng nói nhỏ nhẹ yếu ớt, tinh thần không phấn chấn, thích yên tĩnh. Khí hư làm cho sự vận hành của khí bị trở trệ kèm theo tiên thiên không đầy đủ và chế độ sinh hoạt không điều độ dẫn đến mất ngủ.

Hiểu rõ sự phân bố của các thể chất YHCT giúp phát triển các chương trình chăm sóc sức khỏe cá nhân hóa nhằm nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của sinh viên. Y học cổ truyền có thể được tích hợp vào hệ thống y tế hiện đại để cung cấp các phương pháp điều trị toàn diện, đặc biệt là đối với các tình trạng liên quan đến căng thẳng thường gặp ở sinh viên.

Ngoài ra, việc nhận diện các thể chất phổ biến liên quan đến chất lượng giấc ngủ kém cũng mở ra khả năng ứng dụng các phương pháp chẩn đoán và điều trị từ YHCT để quản lý các rối loạn giấc ngủ một cách hiệu quả. Bằng cách điều trị các mất cân bằng cơ bản như Khí hư hoặc Khí uất, YHCT có thể cung cấp các chiến lược bổ sung để cải thiện giấc ngủ và sức khỏe tổng thể.

## KẾT LUẬN

Trong 9 dạng thể chất Y học cổ truyền: Đối tượng tham gia nghiên cứu có tỷ lệ thể chất cao nhất là Bình hòa chiếm 37,0% (n=104), thứ hai là Khí hư chiếm và Khí uất chiếm 14,6%, Dương hư chiếm 8,7%, Đặc bảm chiếm 9,6%, Âm hư chiếm 5,7%, Huyết ứ chiếm 4,6%, Thấp nhiệt chiếm 2,1%, thấp nhất là Đàm thấp chiếm 1,8%.

Tuổi trung bình:  $21,48 \pm 2,21$  trong đó nữ chiếm 77,2%; nam chiếm 22,8%. Ba dạng thể chất Y học cổ truyền cao nhất ở cả nam và nữ là thể Bình hoà (45,9% và 34,1%), thể Khí hư (9,4% và 16,1%), thể Khí uất (17,2% và 13,8%).

Chỉ số BMI: 60,5 sinh viên có chỉ số BMI bình thường; 28,1% sinh viên có thể trạng gầy (BMI < 18,5); sinh viên ở mức thừa cân là 6% và 5,3% số sinh viên bị béo phì. Thể chất Bình hoà cao nhất ở sinh viên có chỉ số BMI bình thường (n=170) và thấp nhất ở sinh viên có thể trạng béo phì (n=15).

Điểm PSQI tỷ lệ sinh viên có chất lượng giấc ngủ tốt là 58% và kém là 42%. Sinh viên chất lượng giấc ngủ tốt có thể chất Bình hoà cao hơn so với sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém (47,9% và 22%). Sinh viên có chất lượng giấc ngủ kém tỷ lệ thể chất cao ở thể Khí hư chiếm 22% và Khí uất chiếm 18,6%.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Duong Thi Huong Nguyen, Thao Thu Le, Huy Khanh Tang, Luu Bao Le, Tien Cam Lam, Linh Thi Hoang Le, The Vietnamese version of the constitution in Chinese medicine questionnaire (CCMQ): validity and reliability, Journal of University of Medicine and Pharmacy at Ho Chi Minh City; 2022; 6(2)
2. Phí Thị Hiếu, Phạm Thị Quý, Mức độ stress trong hoạt động học tập của sinh viên trường đại học sư phạm – đại học thái nguyên, Tạp chí khoa học & công nghệ, 2014; 21-25.
3. 王琦, 中医体质学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005 : 2-48
4. Nguyễn Thị Hương Dương, Tăng Khánh Huyền, Lâm Cẩm Tiên, Lê Thu Thảo, Nguyễn

Ngọc Hải, Khảo sát các dạng thể chất Y học cổ truyền trên bệnh nhân Tăng huyết áp, Trường Đại học Y Dược Thành phố Hồ Chí Minh; 2021.

5. Wang J, Li YS, Cognition Research and Constitutional Classification in Chinese Medicine, The American Journal of Chinese Medicine; 2011.
6. Buysse D.J, Reynolds C.F, Monk T.H, et al. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research.
7. Chang Liu, Jing Qu, Luquan Chen, and Ruijie Liu, Analysis of Sleep Quality and TCM Constitution Characteristics in 258 Outpatients: A Cross-Sectional Study Based on Outpatient Cases, PubMed Central.