

THỰC TRẠNG SỬ DỤNG ĐỒ UỐNG CÓ CHỨA CAFFEINE VÀ MỘT SỐ YẾU TỐ LIÊN QUAN CỦA SINH VIÊN NĂM CUỐI TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y HÀ NỘI NĂM 2023

Lương Đức Thủy[✉], Đào Văn Phương, Nông Đức Dũng, Nguyễn Thị An Nguyễn Thị Thục Oanh, Nguyễn Phương Thảo, Đào Thị Anh Thư, Lê Xuân Hưng

Trường Đại học Y Hà Nội

Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 188 sinh viên năm cuối các ngành Trường Đại học Y Hà Nội từ tháng 8/2023 đến tháng 11/2023 bằng bộ câu hỏi đã được chuẩn bị sẵn. Mục tiêu nghiên cứu là mô tả thực trạng tiêu thụ caffeine và nguồn caffeine mà sinh viên năm cuối Trường Đại học Y Hà Nội đã sử dụng năm học 2023 phân tích một số yếu tố liên quan đến việc sử dụng caffeine của sinh viên. Kết quả cho thấy có 166 (88,3%) người cho biết đã và đang sử dụng đồ uống chứa caffeine. Trong đó, trà là đồ uống được sinh viên sử dụng nhiều nhất (74,7% người tham gia lựa chọn). Tỷ lệ nữ sử dụng chiếm tỷ lệ khá cao (75,3%), phần lớn lý do sử dụng là do hương vị và giúp tỉnh táo. Nguồn caffeine có mức độ phụ thuộc cao nhất của người tiêu dùng tự báo cáo là Cà phê (31,8%). GPA là yếu tố liên quan tới việc tiêu thụ caffeine của sinh viên năm cuối ($p < 0,05$). Cần tuyên truyền mức độ khuyến nghị và tác hại của việc sử dụng quá liều đồ uống chứa caffeine nhằm phòng tránh sự lạm dụng của sinh viên vào caffeine.

Từ khóa: Caffeine, yếu tố liên quan, sinh viên đại học.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Caffeine là một trong những hợp chất hoạt tính sinh học, kích thích hệ thần kinh trung ương được tiêu thụ phổ biến nhất trên toàn thế giới. Đồ uống có chứa caffeine, bao gồm cà phê, trà, nước ngọt, các sản phẩm socola và nước tăng lực là nguồn cung cấp caffeine chính trong chế độ ăn uống.¹

Nghiên cứu của tác giả Esther Lopez-Garcia đã cho thấy những người trẻ tuổi như sinh viên đại học có thể tiêu thụ caffeine ở mức độ cao. Không những vậy, sinh viên ngày càng có xu hướng phụ thuộc, lạm dụng sử dụng caffeine. Việc lạm dụng caffeine trong một thời gian dài có thể ảnh hưởng xấu tới sức khỏe như gây nghiện, rối loạn giấc ngủ, làm tăng huyết áp cấp tính và có thể gây ra nhồi máu cơ tim cấp tính dẫn đến đột quỵ.²

Tác giả liên hệ: Lương Đức Thủy

Trường Đại học Y Hà Nội

Email: luongducthuy@hmu.edu.vn

Ngày nhận: 06/02/2025

Ngày được chấp nhận: 21/03/2025

Trên thế giới, đã có nhiều công trình nghiên cứu về sự ảnh hưởng của caffeine đối với sinh viên đại học. Các nghiên cứu trước đây cho rằng việc sinh viên đại học sử dụng caffeine có thể góp phần gây ra một số kết quả bất lợi. Ví dụ, sinh viên đại học cho biết việc tiêu thụ caffeine có liên quan đến số lượng và chất lượng giấc ngủ kém hơn cũng như tình trạng buồn ngủ vào ngày hôm sau.³ Ngoài ra, có báo cáo rằng những sinh viên đại học đang cố gắng giảm cân có nhiều khả năng sử dụng Caffeine hơn.

Thêm vào đó, mức độ căng thẳng cao và tính chất khắt khe của trường y khiến việc sử dụng caffeine trong giới sinh viên y khoa trở nên đặc biệt phổ biến.⁴ Trên thực tế, hầu hết sinh viên y khoa cho biết có sử dụng chất kích thích đều bắt đầu sử dụng chúng từ năm đầu tiên và mong muốn có được sự tỉnh táo trong các kỳ thi cạnh tranh, cụ thể là kỳ thi tốt nghiệp và nội trú.⁵ Theo một nghiên cứu vào năm 2022 trên 964 sinh viên Đại học Jazan ở phía nam Ả Rập Saudi. Tỷ lệ sinh viên có tiêu thụ caffeine

liên quan đến chuyên ngành y tế cao hơn (gần 50%) so với sinh viên chuyên ngành khoa học (34%) hoặc chuyên ngành nghệ thuật (16,2%).⁶ Điều đó cho thấy, sinh viên y sẽ có khả năng tiêu thụ caffeine cao hơn so với những sinh viên khác.

Hiện nay, ở Việt Nam đã có một số nghiên cứu nhắc đến cà phê, trà là một trong những yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe của sinh viên, cụ thể là chất lượng giấc ngủ của sinh viên một số trường Y. Tuy nhiên, những đồ uống chứa caffeine này lại không phải vấn đề nghiên cứu chính.^{7,8}

Một cuộc khảo sát được thực hiện với các sinh viên tại Đại học bang Florida cho thấy năm học mà sinh viên đó đang học có liên quan đến số lượng caffeine mà họ tiêu thụ. Sinh viên năm cuối tiêu thụ nhiều caffeine hơn sinh viên năm nhất, năm hai.⁹ Kết quả của nghiên cứu tại năm trường đại học ở các khu vực địa lý khác nhau của Mỹ cho thấy caffeine, dưới mọi hình thức, đã được 92% sinh viên tiêu thụ trong vòng 1 năm. Các sinh viên đã đưa ra nhiều lý do sử dụng caffeine bao gồm: để tỉnh táo (79%); thưởng thức hương vị (68%); cải thiện sự tập trung (31%); tăng năng lượng thể chất (27%); cải thiện tâm trạng (18%); và giảm bớt căng thẳng (9%).¹⁰

Vì những lý do trên, chúng tôi thực hiện nghiên cứu "**Thực trạng sử dụng đồ uống có chứa caffeine và một số các yếu tố liên quan của sinh viên năm cuối Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023**" với mục tiêu đích: Xác định tần suất sử dụng, lượng caffeine và nguồn caffeine tiêu thụ trong sinh viên đại học năm cuối tại Trường Đại học Y Hà Nội từ đó đưa ra những khuyến nghị với người dùng.

II. ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

1. Đối tượng

Sinh viên năm cuối Trường Đại học Y Hà Nội năm 2023.

- Tiêu chuẩn lựa chọn:

Các sinh viên đang học năm thứ 6 hệ đào tạo bác sĩ và năm thứ 4 bao gồm các ngành đang đào tạo hệ cử nhân tại Trường Đại học Y Hà Nội.

2. Phương pháp

Thiết kế nghiên cứu và người tham gia:

Một nghiên cứu cắt ngang mô tả được thực hiện trên một mẫu thuận tiện của sinh viên đại học từ tháng 8 đến tháng 11 2023.

Những người tham gia nghiên cứu hiện đang là sinh viên năm cuối cả nam và nữ của Trường Đại học Y Hà Nội. Người tham gia đã hoàn thành trực tuyến và theo cách tự nguyện, hoàn toàn ẩn danh, một cuộc khảo sát được thiết kế bằng công cụ web Google Forms. Cuộc khảo sát được phân phối cho sinh viên thông qua các ứng dụng mạng xã hội phổ biến ở Việt Nam.

Cỡ mẫu và chọn mẫu

Áp dụng công thức tính cỡ mẫu ước lượng cho một tỷ lệ như sau:

$$n = Z_{1-\alpha/2}^2 \frac{p \cdot (1 - p)}{d^2}$$

Trong đó:

$Z_{1-\alpha/2}^2$: là độ tin cậy ở ngưỡng 95%, với $\alpha = 0,05$ thì $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$.

p: tỉ lệ sinh viên sử dụng caffeine tại 5 trường đại học ở Mỹ, chọn $p = 0,917$ (theo nghiên cứu của Caroline R. Mahoney và cộng sự).¹⁰

d: độ chính xác mong muốn, chọn $d = 0,05$.

Thay vào công thức, ta tính được $n = 117$. Bổ sung 10% để đề phòng việc đối tượng từ chối tham gia vào nghiên cứu, như vậy cỡ mẫu của nghiên cứu sau khi được tính toán và làm tròn $n = 129$ sinh viên.

Phương pháp chọn mẫu:

- Dữ liệu sau đây được thu thập từ những

người tham gia bằng cách sử dụng khảo sát trực tuyến trên bộ câu hỏi đã được thiết kế sẵn để xác định tần suất tiêu thụ caffeine hàng ngày để từ đó đưa ra các dự báo lượng caffeine tiêu thụ hàng ngày được xác định bằng cách sử dụng hàm lượng caffeine ghi trên từng sản phẩm (lượng hàng ngày và nguồn) từ đó đưa ra các khuyến nghị với người dùng.

- Biến nhân khẩu xã hội học. Thông tin về giới tính, độ tuổi đã được thu thập.

- Sau khi thu thập được 240 phiếu, chúng tôi tiến hành lọc bỏ những phiếu chưa hoàn thành, kết quả sau lọc còn 188 phiếu.

Địa điểm và thời gian nghiên cứu

Thời gian nghiên cứu:

Từ tháng 8 đến tháng 11/2023.

Thời gian thu thập số liệu:

Từ ngày 01 - 14/10/2023.

Địa điểm nghiên cứu:

Trường Đại học Y Hà Nội.

Công cụ thu thập số liệu:

- Bộ câu hỏi được tham khảo từ bộ câu hỏi chuẩn về thói quen tiêu thụ caffeine (CaffCo) của New Zealand được chỉnh sửa để phù hợp với đối tượng và mục đích nghiên cứu.¹¹

- Các sản phẩm có trong bảng câu hỏi bao gồm các chế phẩm cà phê, cà phê hòa tan, trà, nước ngọt và nước tăng lực. Hơn nữa trong một câu hỏi mở, những người tham gia được hỏi về bất kỳ nguồn caffeine nào khác mà họ thường tiêu thụ. Nghiên cứu đã loại trừ caffeine

có trong cà phê đã khử caffeine và trà thảo mộc (không chứa thành phần caffeine) vì hàm lượng là không đáng kể. Do vậy, sản phẩm này không được xem xét trong bảng câu hỏi.

Các bước tiến hành:

Các phiếu trả lời của đối tượng được quản lý bằng hệ thống REDCAP. Link của phiếu khảo sát được chiết xuất từ phần mềm REDCAP cho đối tượng để trả lời.

Xử lý số liệu

Số liệu được nhập và xử lý sử dụng phần mềm Jamovi 2.3.28. Nhận định có sự khác biệt khi $p < 0,05$. Phân tích hồi quy logistic cũng được sử dụng để xác định mối liên quan giữa lượng caffeine tiêu thụ (CÓ/KHÔNG) và tất cả các biến độc lập

3. Đạo đức nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu được giải thích một cách rõ ràng về mục đích và nội dung của nghiên cứu trước khi tiến hành và chỉ tiến hành khi có sự chấp nhận hợp tác tham gia của đối tượng nghiên cứu. Tất cả thông tin của đối tượng nghiên cứu đều được giữ bí mật và hoàn toàn phục vụ mục đích nghiên cứu.

Nghiên cứu được phê duyệt theo Quyết định số 698/QĐ-ĐHYHN ngày 21 tháng 3 năm 2024 về việc phê duyệt nhiệm vụ khoa học công nghệ của Trường Đại học Y Hà Nội.

III. KẾT QUẢ

1. Thông tin chung của đối tượng

Bảng 1. Đặc điểm chung của những người tham gia nghiên cứu.

		Tần số	Tỷ lệ (%)
Giới tính	Nữ	140	25,5
	Nam	48	74,5
Ngành học	Y6 YĐK	39	20,7
	Y6 RHM	23	12,2

		Tần số	Tỷ lệ (%)
Ngành học	Y6 YHDP	21	11,2
	Y6 YHCT	16	8,5
	Y4 KTXN	16	8,5
	Y4 KXNK	7	3,7
	Y4 DD	22	11,7
	Y4 YTCC	27	14,4
	Y4 ĐĐ	11	5,9
	Y4 APN	6	3,2
Nơi ở	Ký túc xá	36	19,1
	Nhà trọ	101	53,7
	Ở cùng gia đình	51	27,1
Dân tộc	Kinh	175	93,1
	Khác	13	6,9
GPA	Dưới 6,5	30	16
	Từ 6,5 - 7,9	129	69
	Từ 8 trở lên	29	15,4
Tình trạng việc làm	Không đi làm	116	62
	Đi làm bán thời gian	72	38,2
Phí sinh hoạt hàng tháng	Dưới 1 triệu	12	6,4
	1 - 2 triệu	57	30,3
	Trên 2 triệu	119	63,3
Hút thuốc	Không	181	96,3
	Có	7	3,7
Uống rượu	Không	148	78,7
	Có	40	21,2

Bảng 1 cho thấy tổng cộng có 188 sinh viên đã tham gia trả lời câu hỏi, trong đó có 140 nữ (74,5%) và 48 nam (25,5%). Trong đó, các đối tượng thu thập được nhiều nhất là Y6 YĐK (20,7%), sau đó lần lượt là Y4 YTCC (14,4%), Y6 RHM (12,2%), Y4DD (11,7%), Y6 YHDP (11,2%), Y6 YHCT (8,5%), Y4 KTXN (8,5%), Y4 ĐĐ (5,9%), Y4 KXNK (3,7%) và cuối cùng là

Y4 APN (3,2%). Điểm trung bình GPA chủ yếu trong khoảng từ 6,5 - 7,9 (69%). Phần lớn Phần lớn số sinh viên tham gia trả lời thuộc dân tộc Kinh (93,1%), đang ở trọ (53,7%), không đi làm (62%) và sinh hoạt phí hàng tháng trên 2 triệu (63,3%). Hầu hết số sinh viên cho biết họ không hút thuốc là 181 (96,3%) và không uống rượu là 148 (78,7%).

Bảng 2. Lượng caffeine hấp thụ và các sản phẩm chứa caffeine

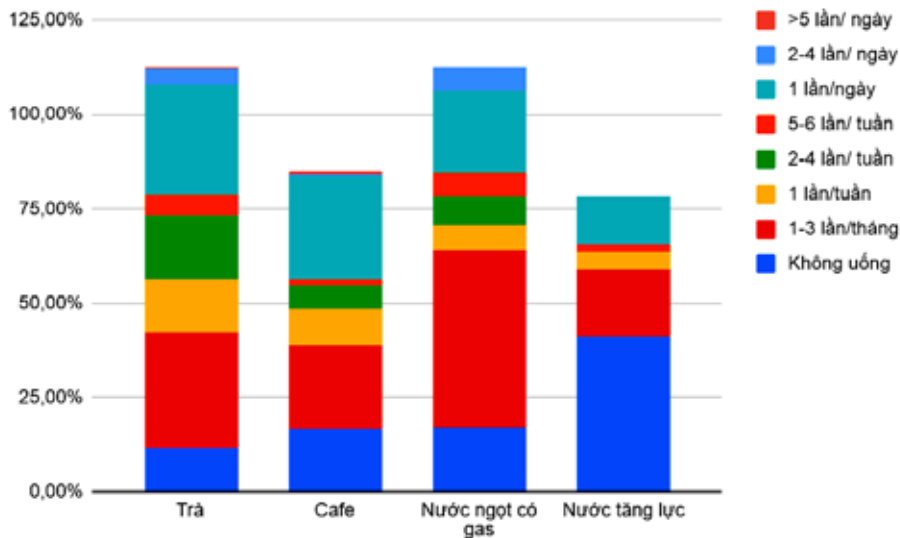
	Tất cả (n = 188)	Nam giới (n = 48)	Phụ nữ (n = 140)	Giá trị p (Cohens' d)
Nguồn caffeine (mg·ngày ⁻¹)	155,4 ± 173,5	132,3 ± 158,9	165,9 ± 178,9	0,007 * (-0,195)
Cà phê (n (%))	165 (88%)	38,4 (80%)	126 (90%)	0,009 *
Trà (n (%))	64 (33,9%)	9 (19%)	56 (40,3%)	< 0,001 *
Nước ngọt (n (%))	58 (31%)	14 (29%)	45 (32%)	0,641
Nước tăng lực (n (%))	20 (10,8%)	8 (17,9%)	11 (7,5%)	< 0,001 *

Lượng tiêu thụ caffeine trung bình hàng ngày của sinh viên là 155,4mg, với lượng tiêu thụ trung bình là 173,5mg trong số những người sử dụng caffeine, tương ứng với hàm lượng caffeine trong hai tách cà phê. Bảng trên cho thấy phụ nữ tiêu thụ caffeine cao hơn nam

giới, cả hai đều được thể hiện dưới dạng lượng tiêu thụ tuyệt đối ($p = 0,007$).

2. Hành vi sử dụng đồ uống chứa caffeine của sinh viên

Mô tả tần suất sử dụng caffeine của sinh viên

**Biểu đồ 1. Mô tả tần suất sử dụng đồ uống chứa caffeine của sinh viên (n = 166)**

Trong 188 sinh viên trả lời câu hỏi, phần lớn sinh viên có sử dụng đồ uống chứa caffeine (n = 166; 88,3%), chỉ có 22 (11,7%) sinh viên không sử dụng đồ uống chứa caffeine. Tỷ lệ tiêu thụ Cà phê 1 lần/ngày (27,1%). Đối với trà,

29,3% số người được hỏi cho biết họ tiêu thụ trà 1 lần/ngày. Đối với nước tăng lực, 12,8% uống nước tăng lực 1 lần/ngày. Tương tự như cà phê, trà và nước tăng lực, số người tiêu thụ nước ngọt có gas 1 lần/ngày (21,8%).

*Lý do sử dụng***Bảng 3. Lý do sử dụng của mỗi loại đồ uống có chứa caffeine**

Các lý do sử dụng caffeine	Trà	Cà phê	Nước ngọt	Nước tăng lực	Tổng
Cảm thấy thoải mái và thư giãn	57 (30,3%)	31 (16,5%)	26 (13,8%)	12 (6,4%)	126 (75,9%)
Hương vị	56 (29,8%)	36 (19,1%)	43 (22,9%)	10 (5,3%)	145 (87,3%)
Khi gặp áp lực học tập, đời sống	21 (11,2%)	27 (14,4%)	6 (3,2%)	11 (5,9%)	65 (39,2%)
Cung cấp năng lượng thể chất	18 (9,6%)	13 (6,9%)	8 (4,3%)	17 (9%)	56 (33,7%)
Cung cấp năng lượng tinh thần	32 (17%)	35 (18,6%)	16 (8,5%)	18 (9,6%)	101 (60,8%)
Thói quen	28 (14,9%)	23 (12,2%)	10 (5,3%)	7 (3,7%)	68 (41%)
Ảnh hưởng nền văn hóa khiến tôi uống nó	7 (3,7%)	5 (2,7%)	6 (3,2%)	2 (1,1%)	20 (12%)
Giúp tỉnh táo	40 (21,3%)	69 (36,7%)	22 (11,7%)	7 (3,7%)	138 (83,1%)
Khi tôi hút thuốc lá, uống rượu	3 (1,6%)	1 (0,5%)	4 (2,1%)	3 (1,6%)	11 (6,6%)
Khi đi cùng gia đình, bạn bè	50 (26,6%)	20 (10,6%)	51 (27,1%)	15 (8%)	136 (81,9%)
Thay thế bữa ăn	6 (3,2%)	3 (1,6%)	5 (2,7%)	2 (1,1%)	16 (9,6%)
Khác	5 (2,7%)	5 (2,7%)	5 (2,7%)	6 (3,2%)	21 (12,7%)

Bảng 3 cung cấp lý do các sinh viên đại học cho biết họ đã sử dụng caffeine. Các lý do phổ biến nhất là: Hương vị (87,3%), giúp tỉnh táo (83,1%), khi đi cùng gia đình, bạn bè (81,9%), cảm thấy thoải mái và thư giãn (75,9%), cung cấp năng lượng tinh thần (60,8%), sau đó lần lượt là: thói quen (41%), khi gặp áp lực học tập,

đời sống (39,2%), cung cấp năng lượng thể chất (33,7%), khác (12,7%), ảnh hưởng của nền văn hóa (12%), thay thế bữa ăn (9,6%) và cuối cùng là khi hút thuốc lá, uống rượu (6,6%).

3. Mối liên quan giữa đặc điểm nhân khẩu với việc sử dụng đồ uống chứa caffeine

Bảng 4. Hồi quy logistic nhị phân đa biến của người tham gia nghiên cứu liên quan đến sử dụng đồ uống chứa caffeine

Yếu tố	Sử dụng đồ uống chứa caffeine		OR (95% CI)	p-value	
	Không (n = 22)	Có (n = 166)			
Giới tính	Nam	7	41	1,423 (0,54 - 3,73)	0,472
Dân tộc	Kinh	21	154	1,64 (0,2 - 13,23)	0,641
Ngành học	Y6 RHM	2	21	1,14 (0,18 - 7,4)	0,889
	Y6 YHDP	5	16	3,75 (0,79 - 17,63)	0,094
	Y6 YHCT	1	15	0,8 (0,08 - 8,32)	0,852
	Y4 KTXN	1	15	0,8 (0,08 - 8,32)	0,852
	Y4 DD	2	20	1,2 (0,19 - 7,79)	0,849
	Y4 YTCC	5	22	2,73 (0,59 - 12,51)	0,198
	Y4 ĐD	1	10	1,2 (0,11 - 12,83)	0,88
	Y4 APN	0	6	-	0,993
	Nơi ở	Ở trọ	10	91	0,54 (0,18 - 1,64)
Ở cùng gia đình		6	45	0,67 (0,19 - 2,26)	0,516
GPA	Từ 6,5 - 7,9	10	119	0,2 (0,07 - 0,54)	0,002*
	Từ 8 trở lên	3	25	0,28 (0,06 - 1,17)	0,081
Tình trạng việc làm	Đi làm bán thời gian	6	65	0,58 (0,21 - 1,55)	0,276

Yếu tố	Sử dụng đồ uống chứa caffeine		OR (95% CI)	p-value	
	Không (n = 22)	Có (n = 166)			
Phí sinh hoạt hàng tháng	1 - 2 triệu	7	50	0,7 (0,13 - 3,88)	0,683
	Trên 2 triệu	13	106	0,61 (0,12 - 3,11)	0,555
Hút thuốc	Thi thoảng	0	6	1,7e - 7	0,992
	Thường xuyên	0	1	1,7e - 7	0,997
Uống rượu	Thi thoảng	2	37	0,346 (0,07 - 1,55)	0,165
	Thường xuyên	0	1	1,11e - 6	0,992

Kết quả bảng 4 cho thấy sinh viên có phổ điểm GPA từ 6,5 - 7,9 có khả năng sử dụng caffeine nhiều hơn những sinh viên có phổ điểm GPA nhỏ hơn 6,5 và từ 8 trở lên ($p < 0,05$).

Các yếu tố khác của các đối tượng nghiên cứu không có mối liên quan đến việc sử dụng caffeine của họ ($p > 0,05$).

IV. BÀN LUẬN

Đồ uống chứa caffeine được tiêu thụ bởi 88,29% số người tham gia nghiên cứu này. Kết quả này gần tương đương với các nghiên cứu được thực hiện ở sinh viên đại học hoặc cao đẳng ở Mỹ hay từ quần đảo Balaeric.^{10,11}

Nghiên cứu của Mahoney và cộng sự cho thấy rằng, trong số 1.145 sinh viên đại học, lý do chính để tiêu thụ caffeine là tăng sự tỉnh táo, tiếp theo là vị giác.¹⁰ Trong khi đó, nghiên cứu của O Bertasi cho thấy lý do được sinh viên lựa chọn nhiều nhất là vì sở thích và học tập ngoài giờ.⁹ Những nghiên cứu này khá giống với nghiên cứu của chúng tôi, cho thấy hương vị, giúp tỉnh táo là những lý do chính. Kết quả của nghiên cứu này chỉ ra rằng lý do tiêu thụ đồ uống có chứa caffeine chủ yếu là hương vị (87,3%), giúp tỉnh táo (83,1%), khi đi cùng gia

đình, bạn bè (81,9%), cảm thấy thoải mái và thư giãn (75,9%), cung cấp năng lượng tinh thần (60,8%), tương tự như kết quả của nghiên cứu trước đó. Lý do tiêu thụ mỗi loại đồ uống chứa caffeine lại khác nhau. Những người uống nước ngọt vì lý do cung cấp năng lượng tinh thần (9,6%). Lý do tiêu thụ trà theo thống kê cao nhất ở sinh viên là cảm thấy thoải mái và thư giãn (30,3%). Lý do phổ biến nhất khi sử dụng nước tăng lực chính là cung cấp năng lượng tinh thần (9,6%) Trong nhóm nghiên cứu này, cà phê được tiêu thụ nhiều nhất với lý do tỉnh táo (36,7%) và hương vị (19,1%) phổ biến hơn nước tăng lực và nước ngọt, trà. Sinh viên tiêu thụ các sản phẩm đồ uống chứa caffeine với nhiều lý do khác nhau và đa số là biết về kiến thức lợi ích và tác hại của caffeine (62,8%), kiến thức về triệu chứng khi sử dụng caffeine quá liều (56,9%) nhưng kiến thức về lượng caffeine khuyến nghị (≤ 400 mg/ngày là an toàn đối với người lớn) thì còn thấp (29,5%).¹² Vì vậy, cần thực hiện can thiệp giáo dục phù hợp và hiệu quả có thể giúp làm nổi bật cả khía cạnh tích cực và tiêu cực của việc tiêu thụ đồ uống chứa caffeine, giúp sinh viên đưa ra lựa chọn thông minh về đồ uống có chứa caffeine. Nhãn mác trên các sản phẩm nên được bổ sung thêm

về lượng caffeine trong mỗi sản phẩm, tương tự như việc ghi nhãn thành phần dinh dưỡng. Điều này sẽ giúp người tiêu dùng hiểu rõ hơn về caffeine có trong sản phẩm.

Trong nghiên cứu của chúng tôi, các sinh viên báo cáo bị phụ thuộc nhiều nhất vào cà phê (chiếm 31,8% tổng số 85 người dùng cà phê) và tiếp theo là nước tăng lực (11,6% trong 43 người dùng), giống với kết quả báo cáo về sự phụ thuộc trong nghiên cứu của Saskia Stachyshy.¹³

Phân tích hồi quy logistic cho kết quả, yếu tố có liên quan trực tiếp đến việc sử dụng caffeine của sinh viên là điểm GPA. Tuy nhiên, có nghiên cứu cho thấy không có mối liên hệ tích cực nào giữa lượng caffeine và GPA. Tác dụng của caffeine trong việc nâng cao kết quả học tập đáng được nghiên cứu thêm.

Nghiên cứu này vẫn có một số hạn chế. Số lượng sinh viên giữa các khoa, ngành có sự chênh lệch khá lớn nên chưa đủ tính đại diện để đánh giá. Nghiên cứu hiện tại chỉ giới hạn ở thông tin tự báo cáo cắt ngang của các sinh viên nên có thể chưa đúng so với thực tế.

V. KẾT LUẬN

Trong 188 sinh viên năm cuối các ngành Trường Đại học Y Hà Nội tham gia nghiên cứu có 166 (88,3%) người cho biết đã và đang sử dụng đồ uống chứa caffeine. Trong đó, tỷ lệ nữ đã và đang sử dụng chiếm tỷ lệ khá cao (75,3%), phần lớn lý do sử dụng là do hương vị và giúp tỉnh táo. Điểm GPA là yếu tố liên quan có tính quan trọng tới việc tiêu thụ đồ uống chứa caffeine của sinh viên. Các mối liên quan được báo cáo trong nghiên cứu hiện tại có thể cho phép thực hiện các chiến lược giáo dục phù hợp để giải quyết các hành vi kết hợp như hút thuốc, uống rượu và hấp thụ quá nhiều caffeine, tất cả đều liên quan đến nguy cơ sức khỏe tăng cao. Hơn nữa, kết quả thu được có

thể giúp tuyên truyền mức độ khuyến nghị và tác hại của việc sử dụng quá nhiều đồ uống chứa caffeine nhằm phòng tránh sự lạm dụng của sinh viên vào caffeine.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Paleerath Peerapen, Visith Thongboonkerd, Caffeine in Kidney Stone Disease: Risk or Benefit? *Adv Nutr.* 2018. 9(4); p. 419-424. DOI.10.1093/advances/nmy016.
2. Esther Lopez-Garcia, Pilar Guallar-Castillon, Luz Leon-Muñoz, et al., Coffee consumption and health-related Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, N. và A. Ý kiến Khoa học về tính an toàn của caffeine. *EFSA J.* 2015; 13: 4102. doi: 10.2903/j.efsa.2015.4102quality of life. *Clin Nutr.* 2014. 33(1); p. 143-9. DOI. 10.1016/j.clnu.2013.04.004.
3. Megan E. Patrick, Jamie Griffin, Edward D, et al., Energy Drinks and Binge Drinking Predict College Students' Sleep Quantity, Quality, and Tiredness. *Behav Sleep Med.* 2018. 16(1); p. 92-105. DOI. 10.1080/15402002.2016.1173554.
4. Noorine Plumber, Maliha Majeed, Shawn, et al., Stimulant Usage by Medical Students for Cognitive Enhancement: A Systematic Review. *Cureus.* 2021. 13(5); p. e15163. DOI. 10.7759/cureus.15163.
5. Guillaume Fond, Martine Gavaret, Christophe Vidal, et al., (Mis)use of Prescribed Stimulants in the Medical Student Community: Motives and Behaviors: A Population-Based Cross-Sectional Study. *Medicine (Baltimore).* 2016. 95(16); p. e3366. DOI. 10.1097/md.0000000000003366.
6. Mona H. Alfaifi, Ibrahim M. Gosadi, Shatha M. Alfaifi, et al., Assessment of caffeine consumption behavior among Jazan University students in the south of Saudi Arabia:

A cross-sectional study. *Medicine (Baltimore)*. 2022. 101(51); p. e31651. DOI. 10.1097/md.00000000000031651

7. Hoàng Anh Thư, Hà Tú Anh, Phạm Hương Giang và cộng sự: khảo sát tình trạng mất ngủ của sinh viên y học cổ truyền trường Đại học Y Dược Cần Thơ trong thời điểm dịch bệnh COVID-19 năm 2021. *Tạp chí Y Dược học Cần Thơ*. 2023; 62, 201-206. DOI. org/10.58490/ctump.2023i62.2078

8. Đức Sĩ Trần , Thanh Hiệp Nguyễn: Chất lượng giấc ngủ và thói quen sinh hoạt của sinh viên Trường Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch. *Tạp Chí Y học Việt Nam*. 2022, 509(2).

9. Raphael A.O Bertasi, Yasmine Humeda, Tais G.O Bertasi, et al., Caffeine Intake and Mental Health in College Students. *Cureus*. 2021; 13(4): p. e14313. DOI. 10.7759/cureus.14313.

10. Caroline R. Mahoney, Grace E. Giles,

Bernadette P. Marriott, et al., Intake of caffeine from all sources and reasons for use by college students. *Clin Nutr*. 2019; 38(2): p. 668-675. DOI. 10.1016/j.clnu.2018.04.004.

11. Riera-Sampol, A., et al., Caffeine Intake among Undergraduate Students: Sex Differences, Sources, Motivations, and Associations with Smoking Status and Self-Reported Sleep Quality. *Nutrients*. 2022; 14(8). DOI. 10.3390/nu14081661.

12. Cơ quan An toàn Thực phẩm Châu Âu EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, N. và A. Ý kiến Khoa học về tính an toàn của caffeine. *EFSA J*. 2015; 13: 4102. doi: 10.2903/j.efsa.2015.4102.

13. Saskia Stachyshyn, Ajmol Ali ,Carol Wham, et al., Caffeine Consumption Habits of New Zealand Tertiary Students. *Nutrients*. 2021; 13(5). DOI. 10.3390/nu13051493.

Summary

CAFFEINE-CONTAINING BEVERAGE CONSUMPTION AND RELATED FACTORS AMONG SENIOR STUDENTS OF HANOI MEDICAL UNIVERSITY IN 2023

This cross-sectional study was conducted on 188 senior students from Hanoi Medical University between August 2023 and November 2023 using a pre-prepared questionnaire. The objective of the study was to describe the current caffeine consumption and sources of caffeine used by students at Hanoi Medical University during the 2023 - 2024 academic year, as well as to analyze factors related to caffeine consumption among students. The results showed that 166 (88.3%) participants reported using caffeinated beverages. Among these, tea was the most commonly consumed beverage (74.7% of participants). The consumption rate among females was relatively high (75.3%), with the main reasons were for taste and staying awake. Caffeine from coffee had the highest reported dependency among consumers (31.8%). GPA was found to be a factor related to caffeine consumption among final-year students ($p < 0.05$). We recommend to promote awareness regarding the recommended levels and the harms of excessive caffeine consumption to prevent abuse of caffeine among students.

Keywords: Caffeine, related factors, university students.