



THE PREVALENCE OF SLEEP DISORDERS IN ARMENIA

Samson Khachatryan

“Armenian Sleep Disorders Association”
President and Founder

Basis

- Sleep is the most essential human physiological function
- Memory
- Psycho-Emotional field

Aims

- Investigate in Armenia:
 - Sleep-wake schedule, average sleep duration
 - Sleep habits
 - Prevalence of sleep disorders
 - Insomnia
 - Excessive daytime sleepiness
 - Sleep related breathing problems (snoring, apnea)
 - Restless legs syndrome
 - Other problems

Prevalence of sleep disorders in Armenia

- Cross-sectional study
- Clustered sampling at 4 different sites in Armenia
- Rural and urban
- Different altitude

Study sites

- **Akner vil.** – mountainous (1700 m a.s.l.)
- **Bagratashen vil.** – lowest (450 m a.s.l.)
- **V. Shorzha, Ayrk vil-s** – highest (2450 m a.s.l.)
- **Yerevan** (capital) – (850-1300 m, average - 1000 m a.s.l.)



Study sites on map



Design

- Door-to-door survey
- Number of participants (N) =1001
- Adults (≥ 18)
- Interviewed using a questionnaire by a voluntary interviewer
- Includes questions on major sleep disorders symptoms

Questionnaire description

- 27 questions
- Mostly yes/no
- Sleep schedule
- Insomnia
- RLS
- Snoring, apnea
- Daytime sleepiness
- Behavioral



<<Քնի խանգարումների հայկական ասոցիացիա>>

ՀՀ-ում քնի խանգարումների տարածվածության
համաճարակաբանական հետազոտություն

Հարցարան

Մասնակցի ID _____ Տարիք _____ Սեռ. ար / իգ _____ Կրթություն. բարձր./թ.բ./միջն. _____

Ամուսնացած է՞ք արդյոք. Այո/Ոչ _____ Ազգություն. հայ / այլ _____

Ուղեկցող հիվանդություններ. ՋԳ / ԵԴ / այլ _____ ՏաՕԶ _____ պար-ցի շրջ. _____ սմ որ-նի շրջ. _____ սմ

1. Ժամը քանիսին եք պառկում քնելու / քնում _____ / _____
 2. Ժամը քանիսին եք արթնանում / անկողնուց վեր կենում _____ / _____
 3. Քնի միջին տևողությունը _____
 4. Հաճախ եք պլանով օգտագործում եք քնաբերիչներ _____ այո/ոչ
 5. Միայնակ օգտագործում եք _____ այո/ոչ
 6. Կոֆեինացված ըմպելիքներ (թեյ, կոլաներ, սուրճ) 17:00-ից հետո օգտագործում եք _____ այո/ոչ
 7. Արդյո՞ք երեկոյան ժամը 19:00-ից հետո ճաշում եք _____ այո/ոչ
 8. Ունե՞ք քնի անցնելու դժվարություն _____ այո/ոչ
 9. Գիշերվա ընթացքում ունենո՞ւմ եք արթնացում(ներ), որից հետո դժվար եք քնում _____ այո/ոչ
 10. Առավոտյան շատ շուտ եք արթնանում, բայց կուզեք երկար քնել ու չի ստացվում _____ այո/ոչ
- Եթե վերջին երեք հարցից որևէ մեկին պատասխանեն այո, ապա**
11. Ինչքան ժամանակ է, որ կան այդ զանգասները _____
 12. Վերջին ամսվա ընթացքում մոտ քանի՞ օր եք ունեցել դրանք _____
 13. Նոսփացնում եք գիշերը _____ այո/ոչ
 14. Եղևի՞լ է, որ դադարեք շնչել քնած ժամանակ, օրինակ արթնանաք խեղդվելով, հագալով կամ այդ մասին նշի Ձեր անկողնակիցը _____ այո/ոչ
 15. Հոգևա՞ծ եք Ձեզ զգում առավոտյան արթնանալիս կամ ցերեկային ժամերին _____ այո/ոչ
 16. Եղևի՞լ են արդյոք ճՏԳ-ներ դեկին քնելու հետևանքով կամ հազիվ եք շրջանցել այդ իրավիճակը _____ այո/ոչ/չ/լ
 17. Ունենո՞ւմ եք ցերեկային արտահայտված քնկոտություն, հեշտությամբ կարող եք ցերեկը քնել, եթե լինի հնարավորություն _____ այո/ոչ
 18. Եղևի՞լ են դեպքեր, երբ ուրախ պահերին/ծիծաղելիս կամ շատ զայրացած վիճակում ընկնեք կամ զգաք կտրուկ արտահայտված մկանային թուլություն _____ այո/ոչ
 19. Քնելու պահին կամ արթնանալիս ունենո՞ւմ եք վառ, իրական թվացող երազներ _____ այո/ոչ
 20. Եղևի՞լ են դեպքեր, որ արթնանաք ու չկարողանաք շարժվել _____ այո/ոչ
 21. Պատահե՞լ է, երբ քնած վիճակում քայլեր սենյակով, ճշալով կամ շփոթված արթնանաք ու հետո չհիշեք դրա մասին _____ այո/ոչ
 22. Պատահե՞լ է, որ քնի մեջ շարժվեք, կարծես երագում ինչ որ բան անեք _____ այո/ոչ
 23. Արդյո՞ք Դուք (կամ ուրիշները) քնած ժամանակ նկատել եք ոտքերի շարժումներ _____ այո/ոչ
 24. Ունենո՞ւմ եք արդյոք ոտքերում կամ ձեռքերում անհանգստություն (զուցե՞ն ծակծկոցներ, ցավ, այրոց, մզմզոց, այլ), որը ստիպում է շարժել դրանք, դիրք գտնել, շփել, ջրի մեջ դնել կամ այլ հանգստացնող միջոցներ ձեռնարկել, *Եթե այո* _____ այո/ոչ
 25. Արդյո՞ք ոտքերը շարժելու ընթացքում անհանգստությունը նվազում է _____ այո/ոչ
 26. Արդյո՞ք այդ անհանգստությունը երեկոյան ժամերին է սրվում _____ այո/ոչ
 27. Արդյո՞ք այդ անհանգստությունը հանգիստ վիճակում է սրվում _____ այո/ոչ

Հետազոտողի ID _____

© <<Քնի խանգարումների հայկական ասոցիացիա>>

Volunteer interviewers' training

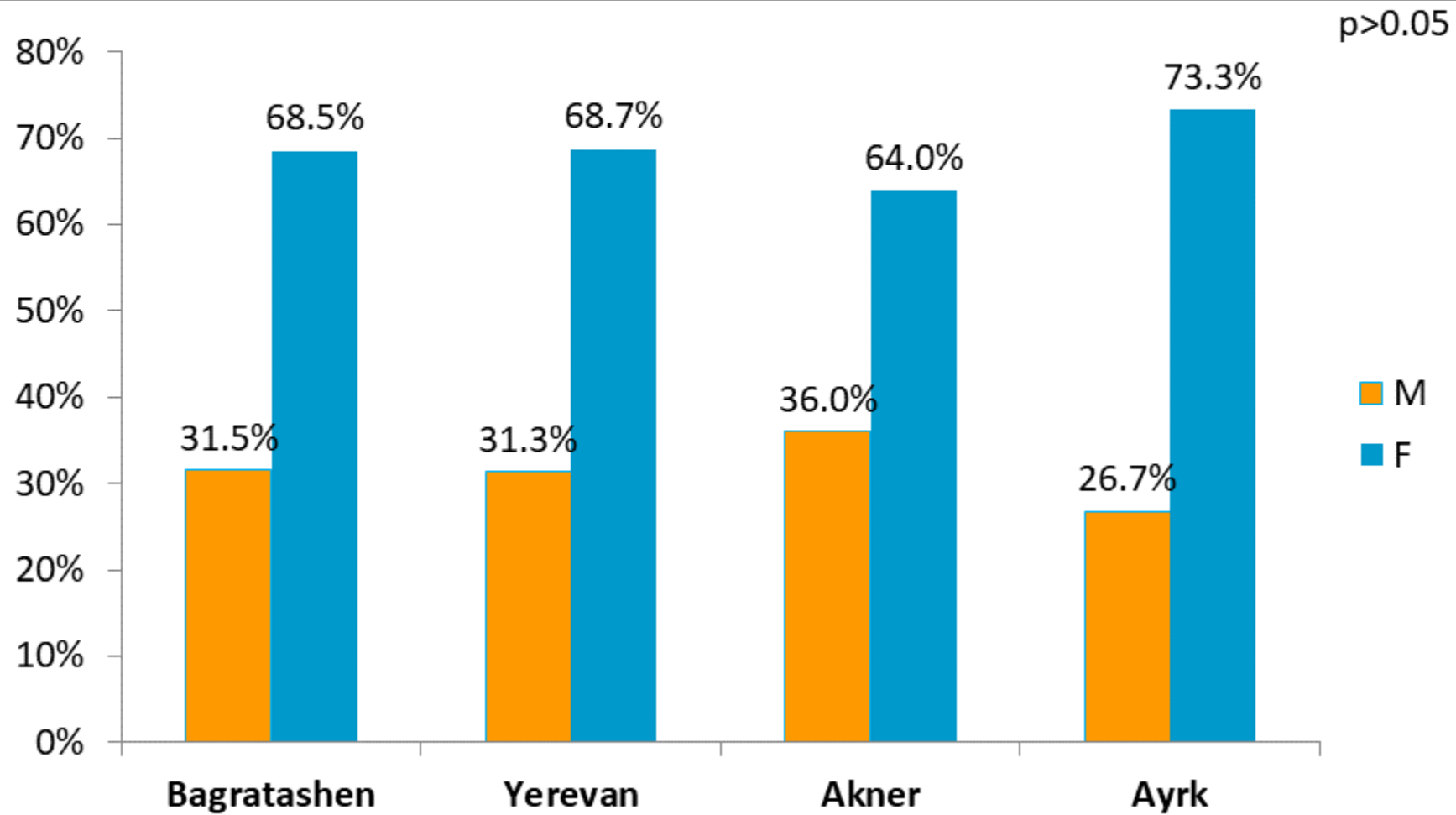




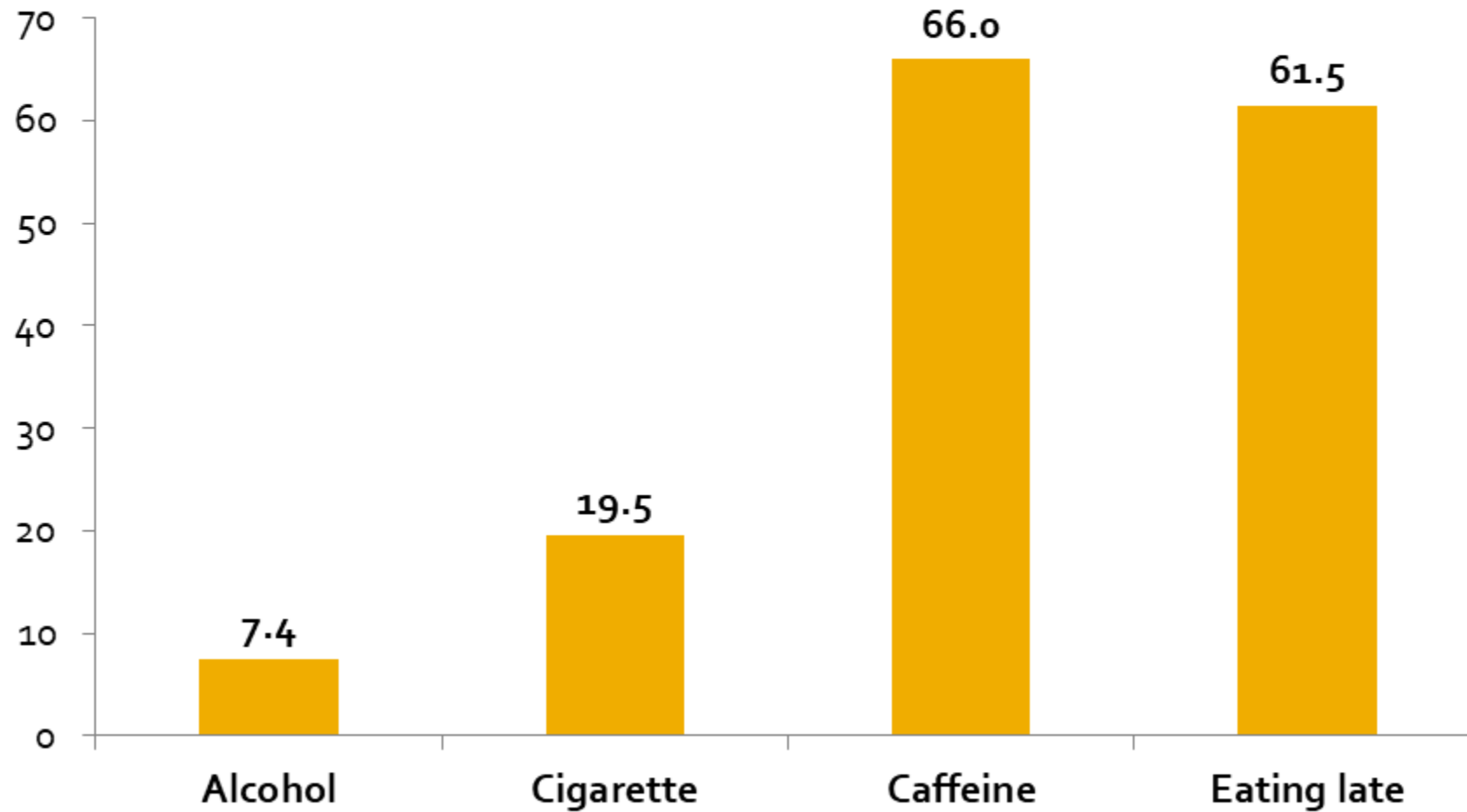
Sample characteristics

- N=1001
 - Bagratashen 305 (30.5%)
 - Yerevan 402 (40.2%)
 - Akner 264 (26.4%)
 - Ayrk-Shorzha 30 (3%)
- M / F = 32.5% / 67.5%
- Middle age – 45 years

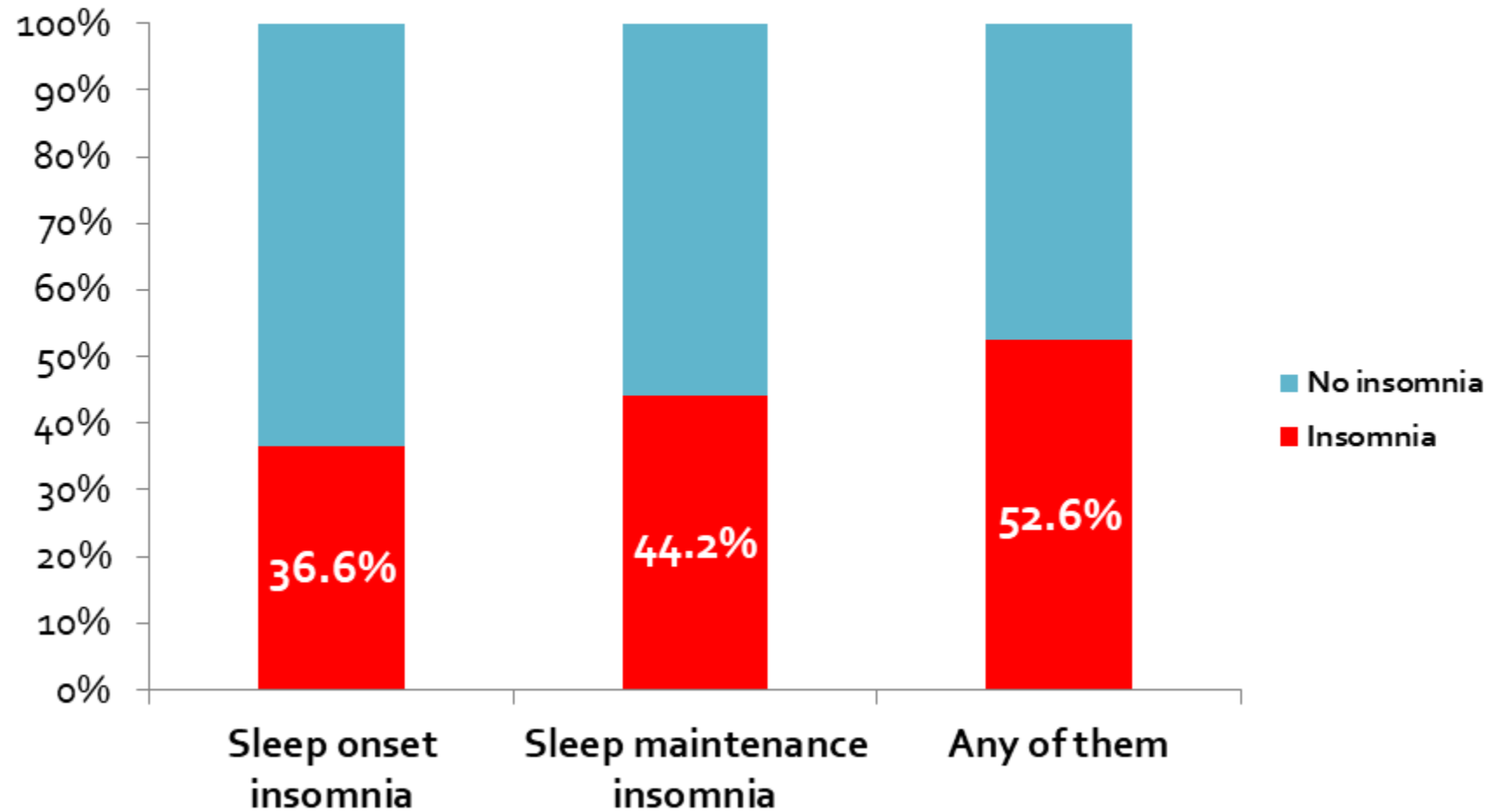
Sex distribution by sites



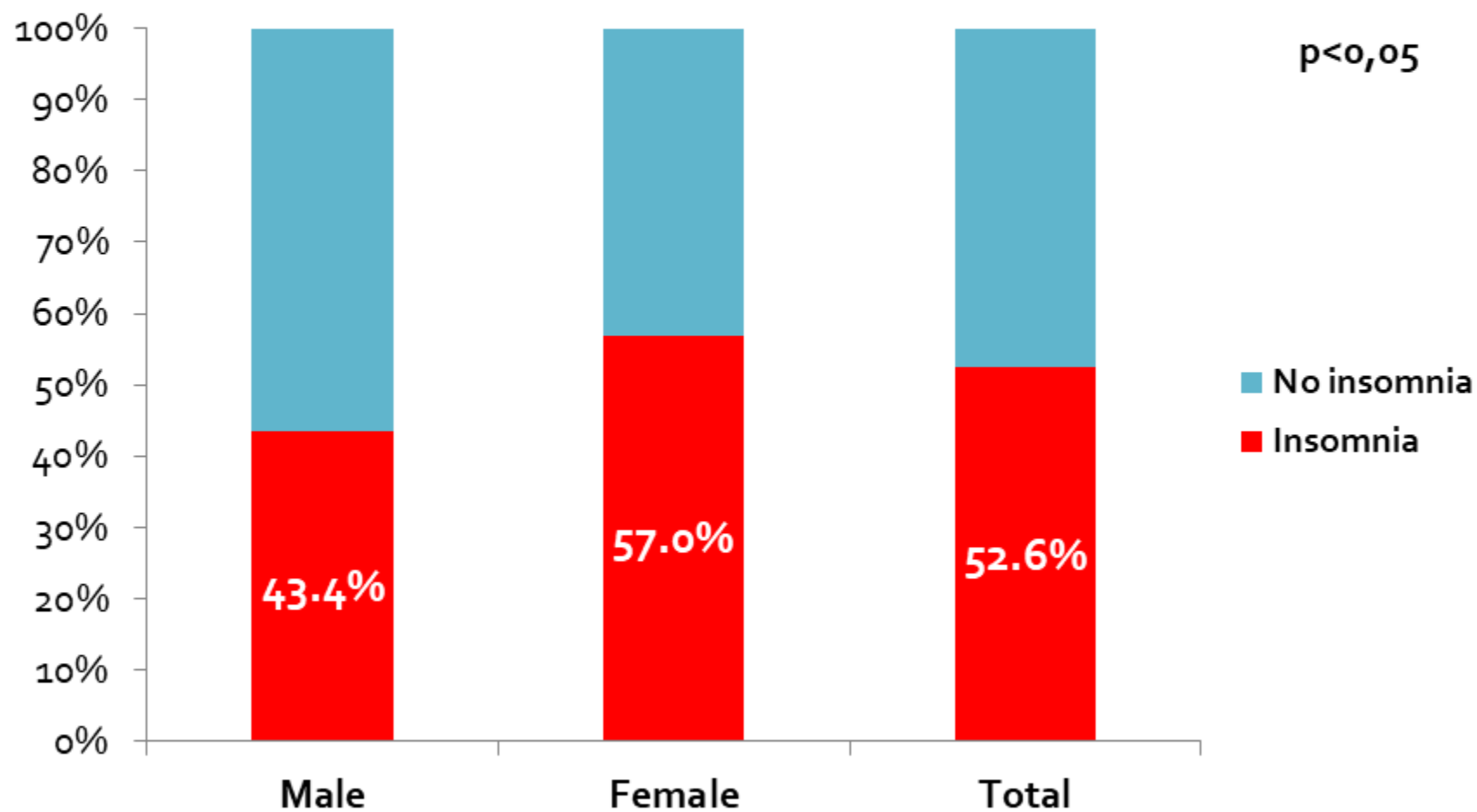
Bad habits (%)



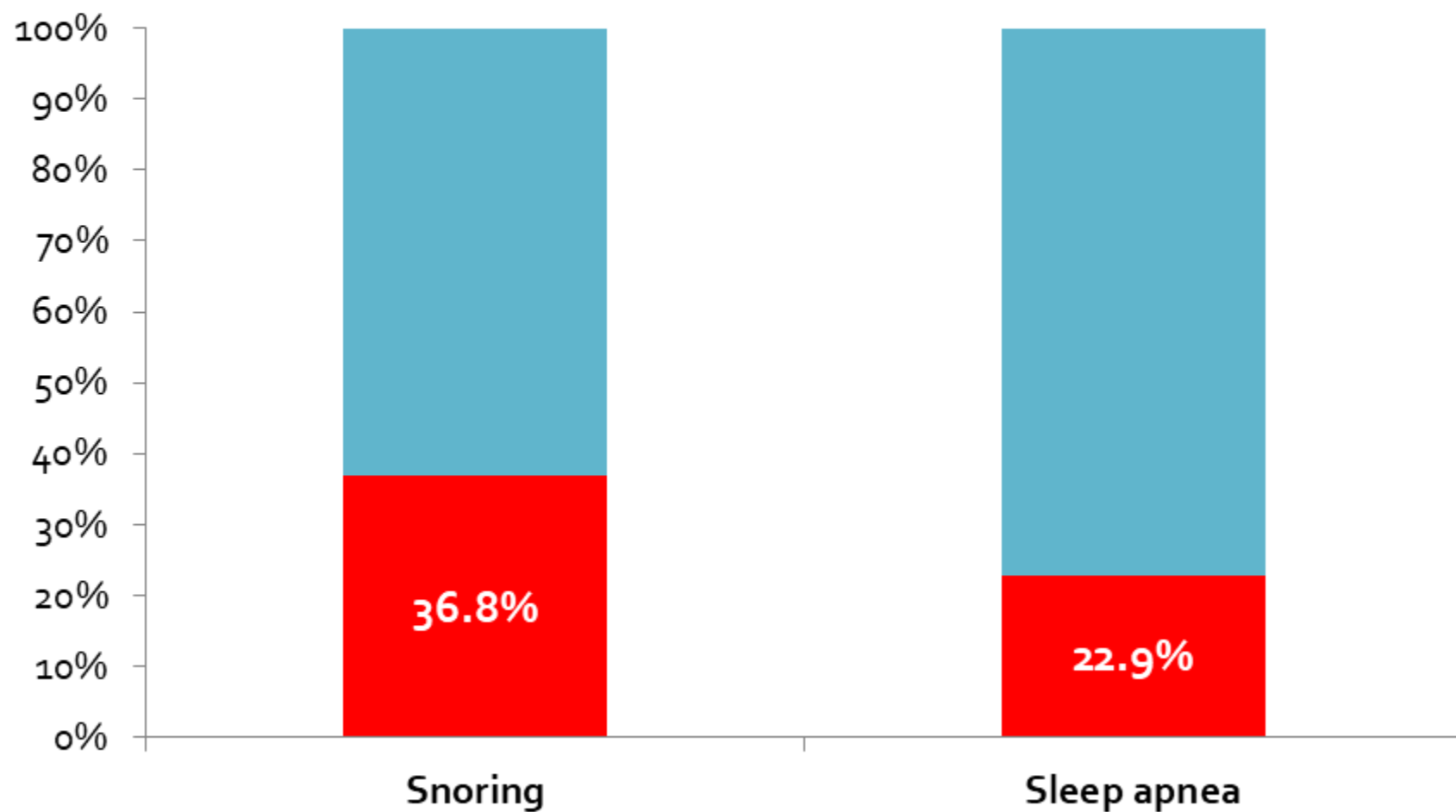
Insomnia



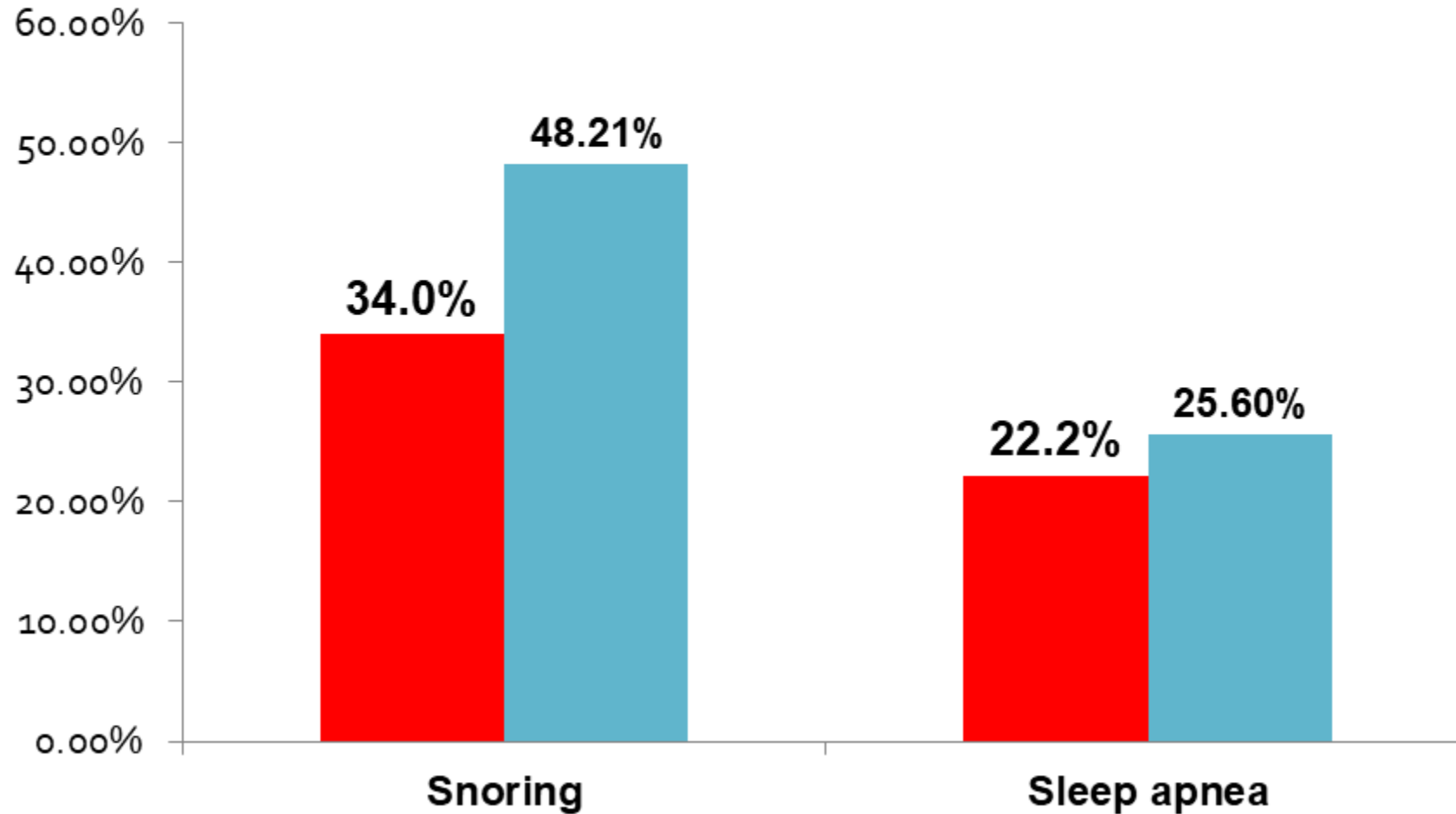
Insomnia prevalence by sex



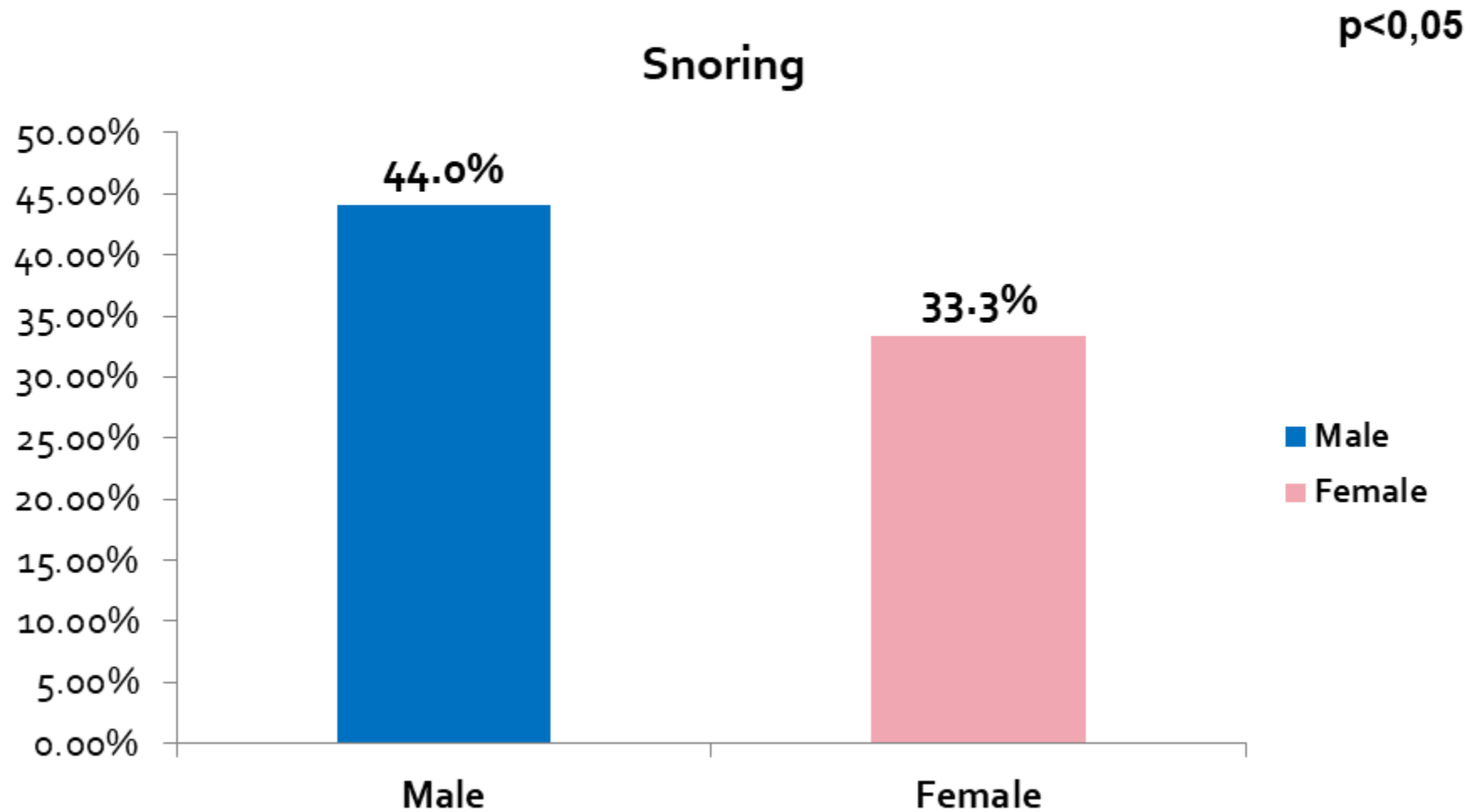
Sleep-related breathing problems: snoring and sleep apnea



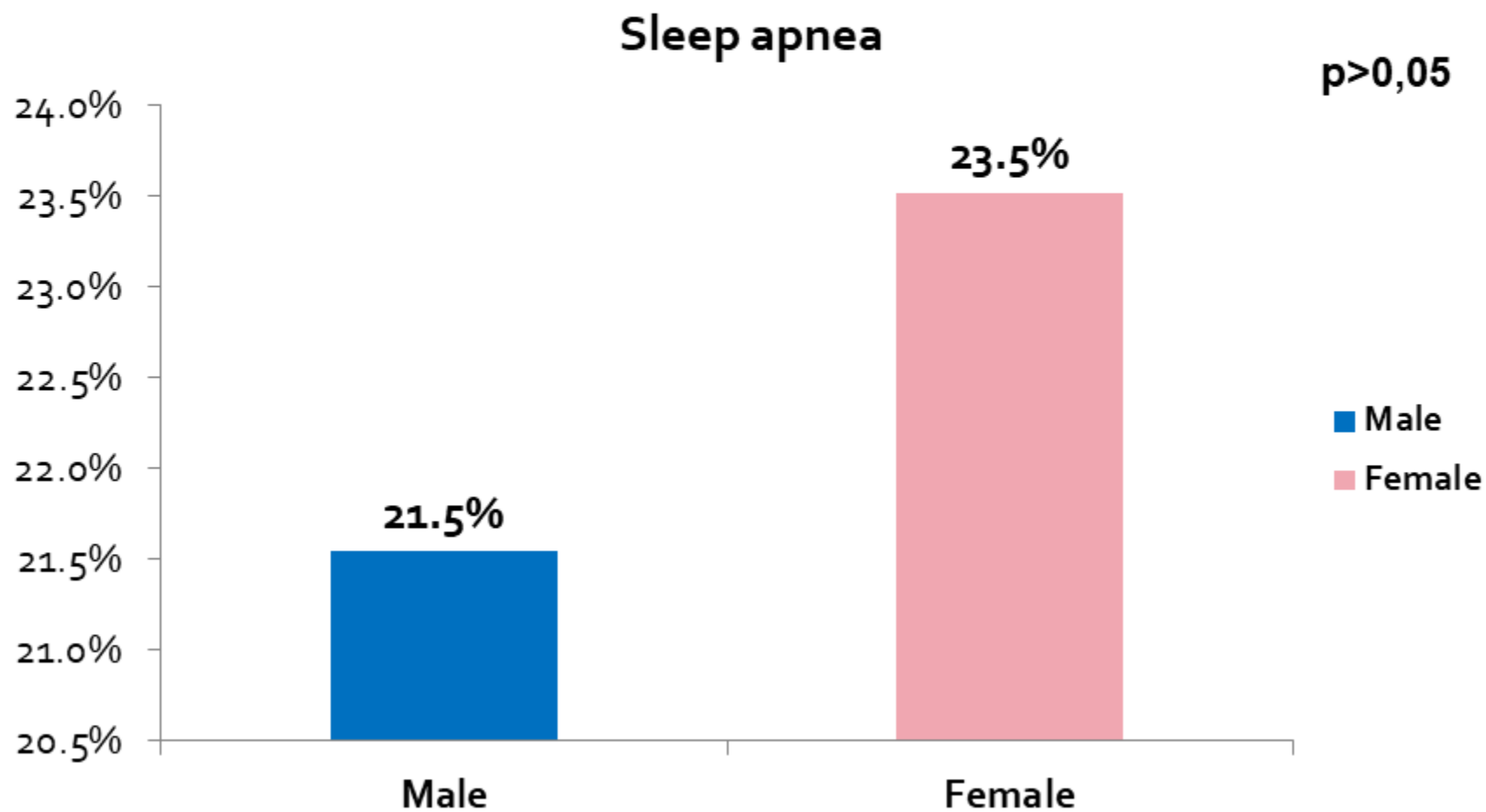
Sleep-related breathing problems and smoking



Snoring prevalence by sex

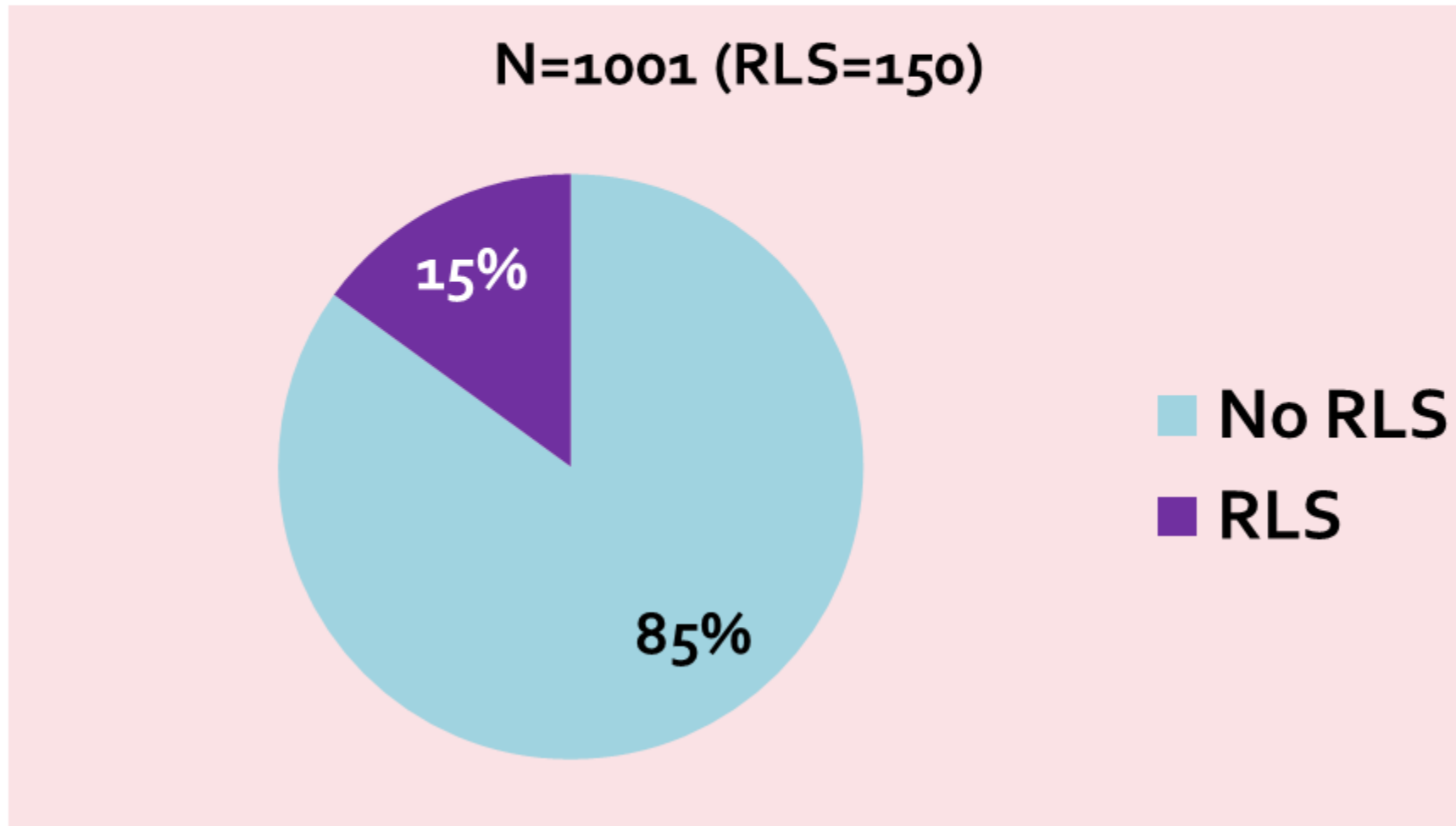


Sleep Apnea prevalence by sex

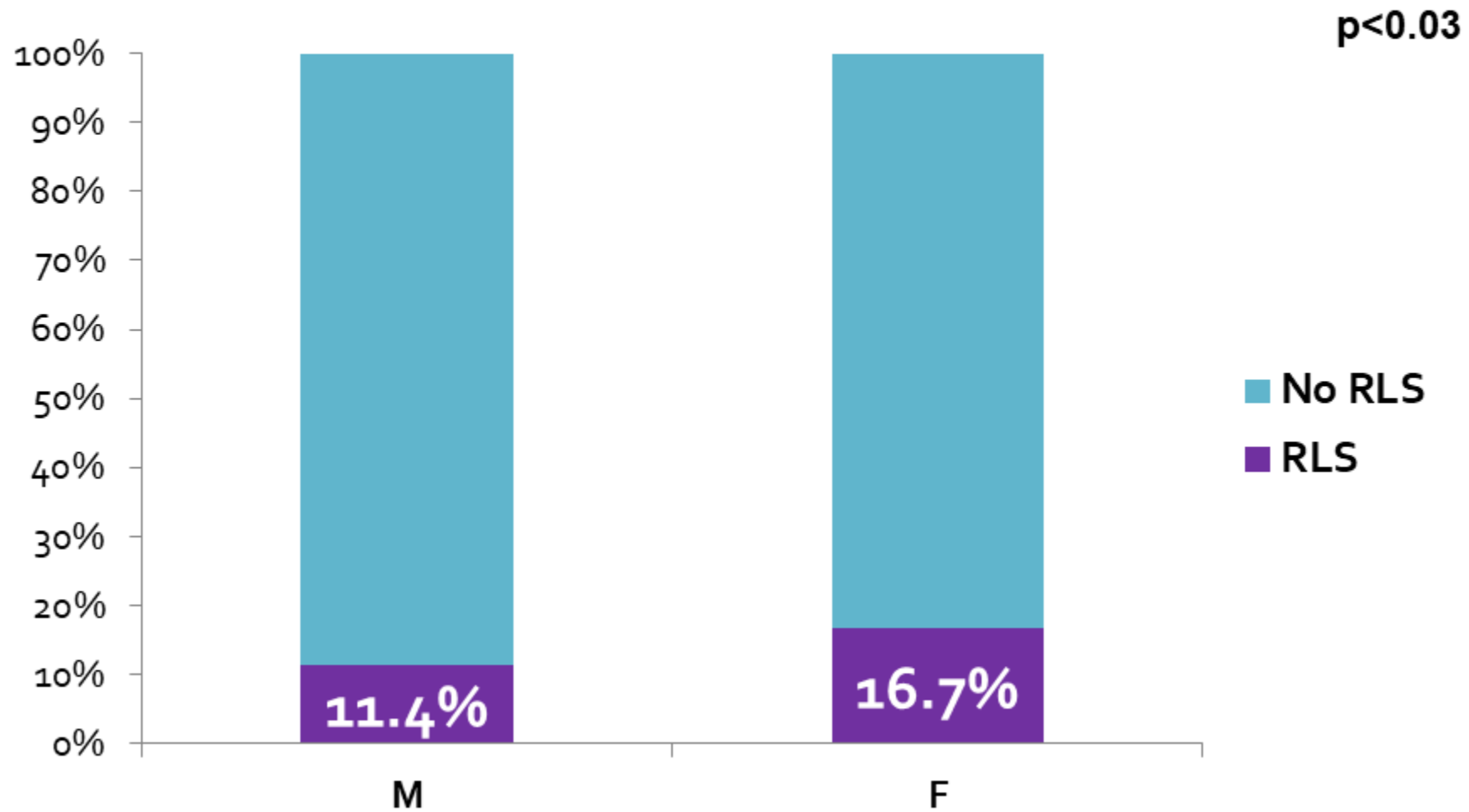


Results:

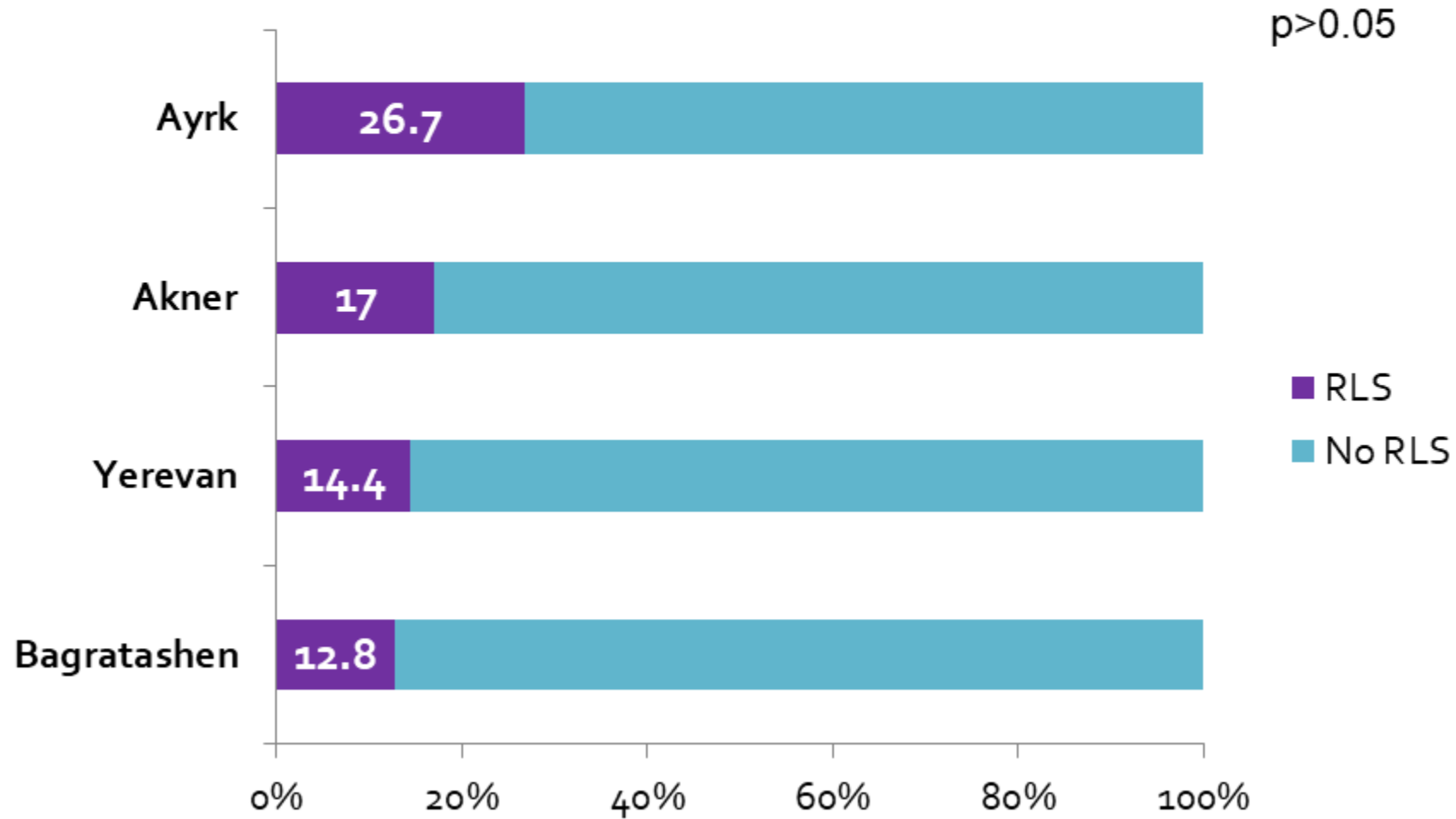
RLS prevalence in total sample



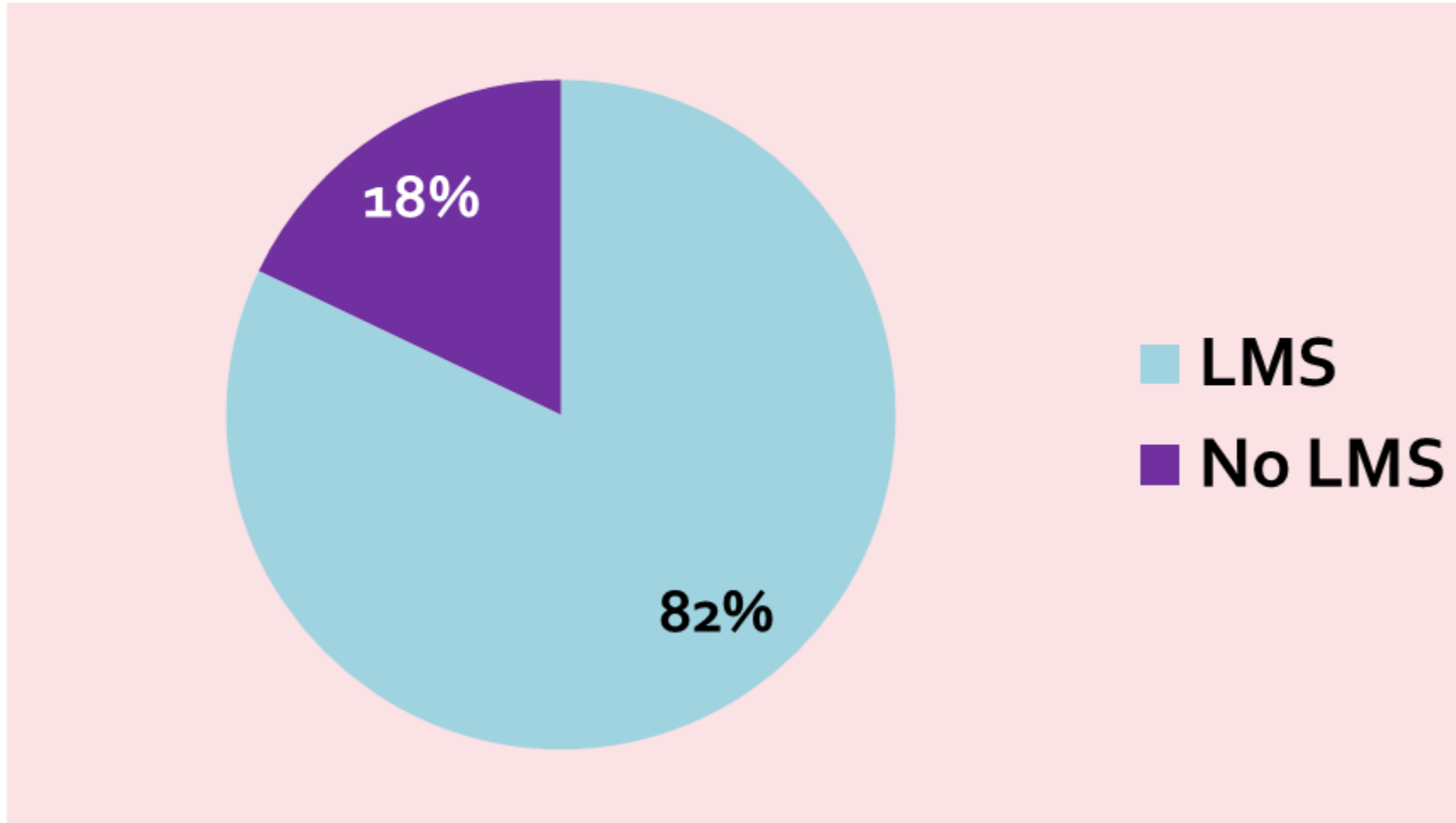
RLS prevalence by sex



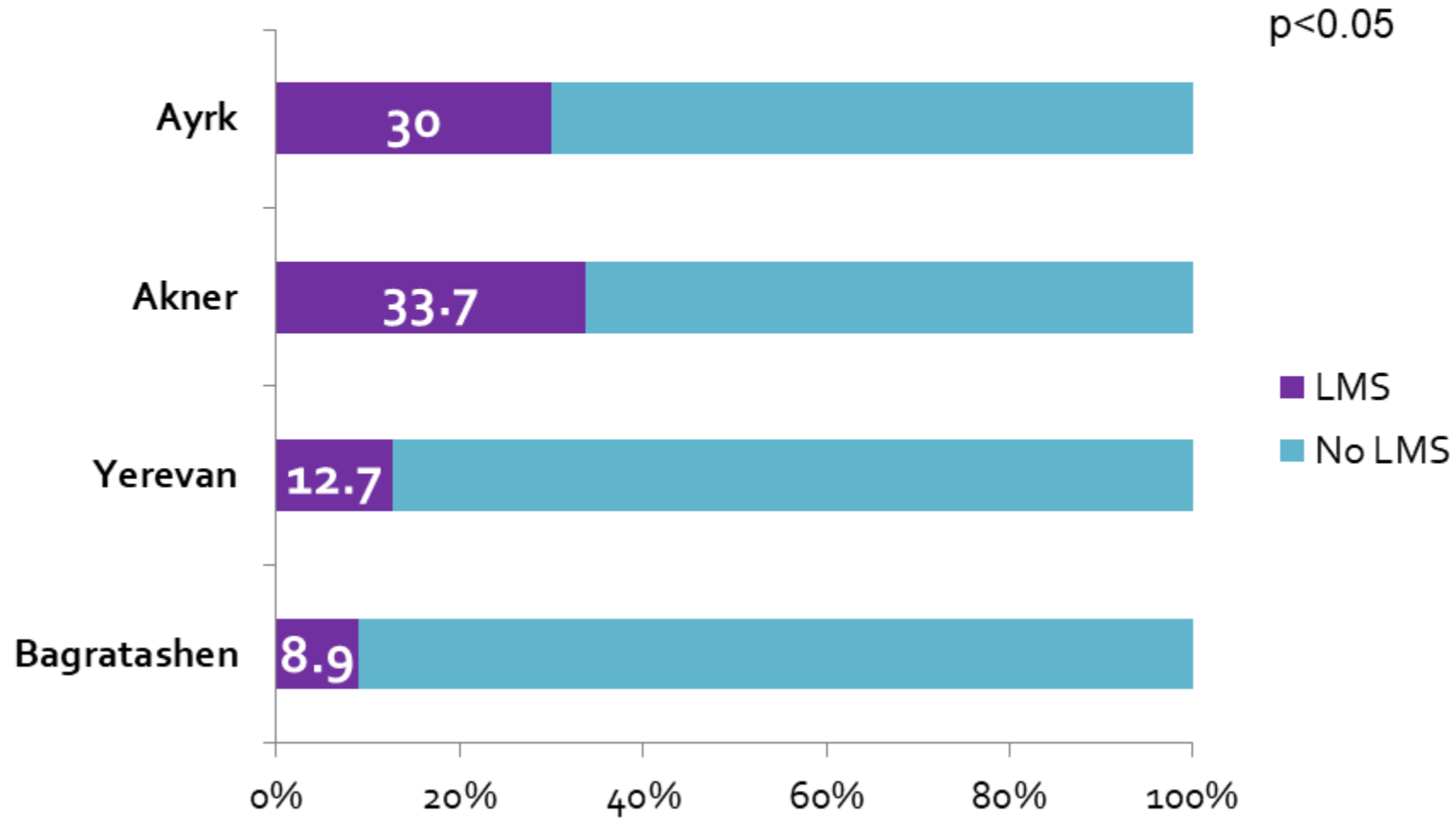
RLS prevalence by study sites



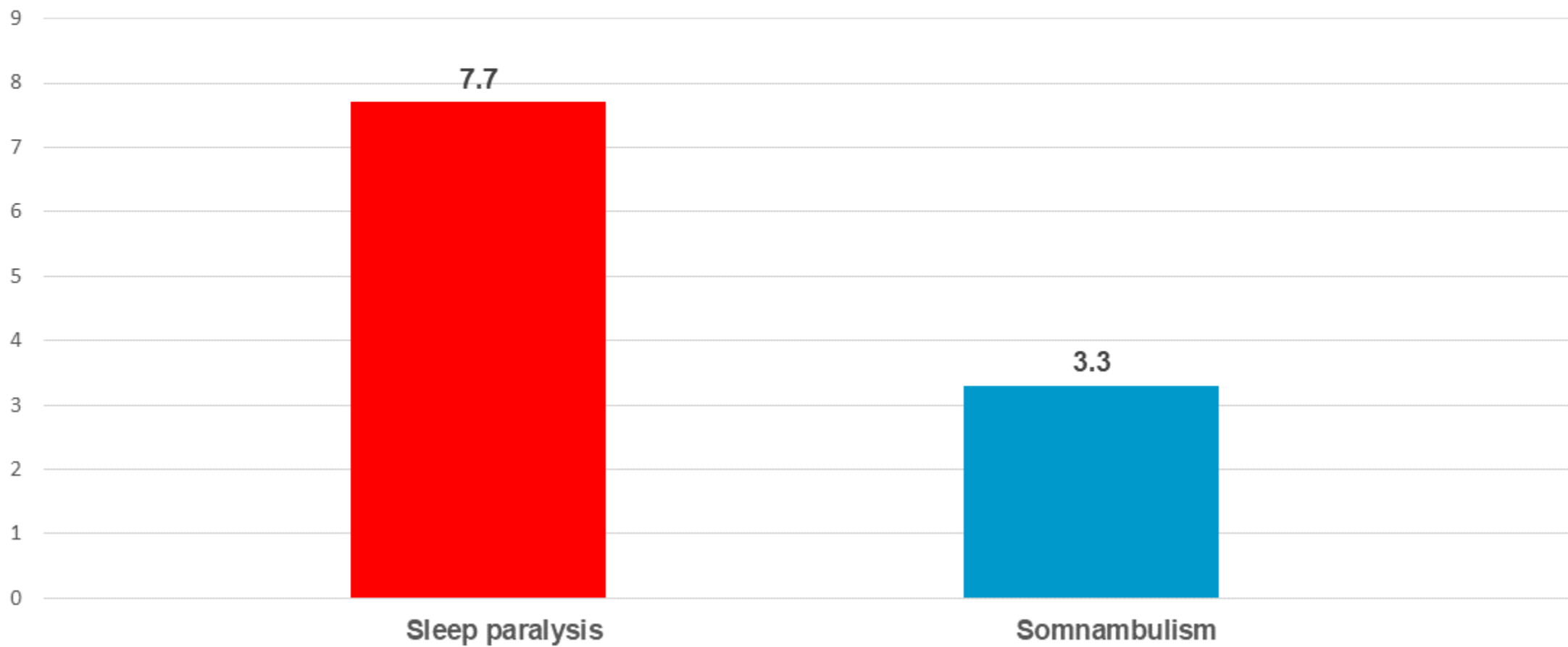
Limb movements in sleep



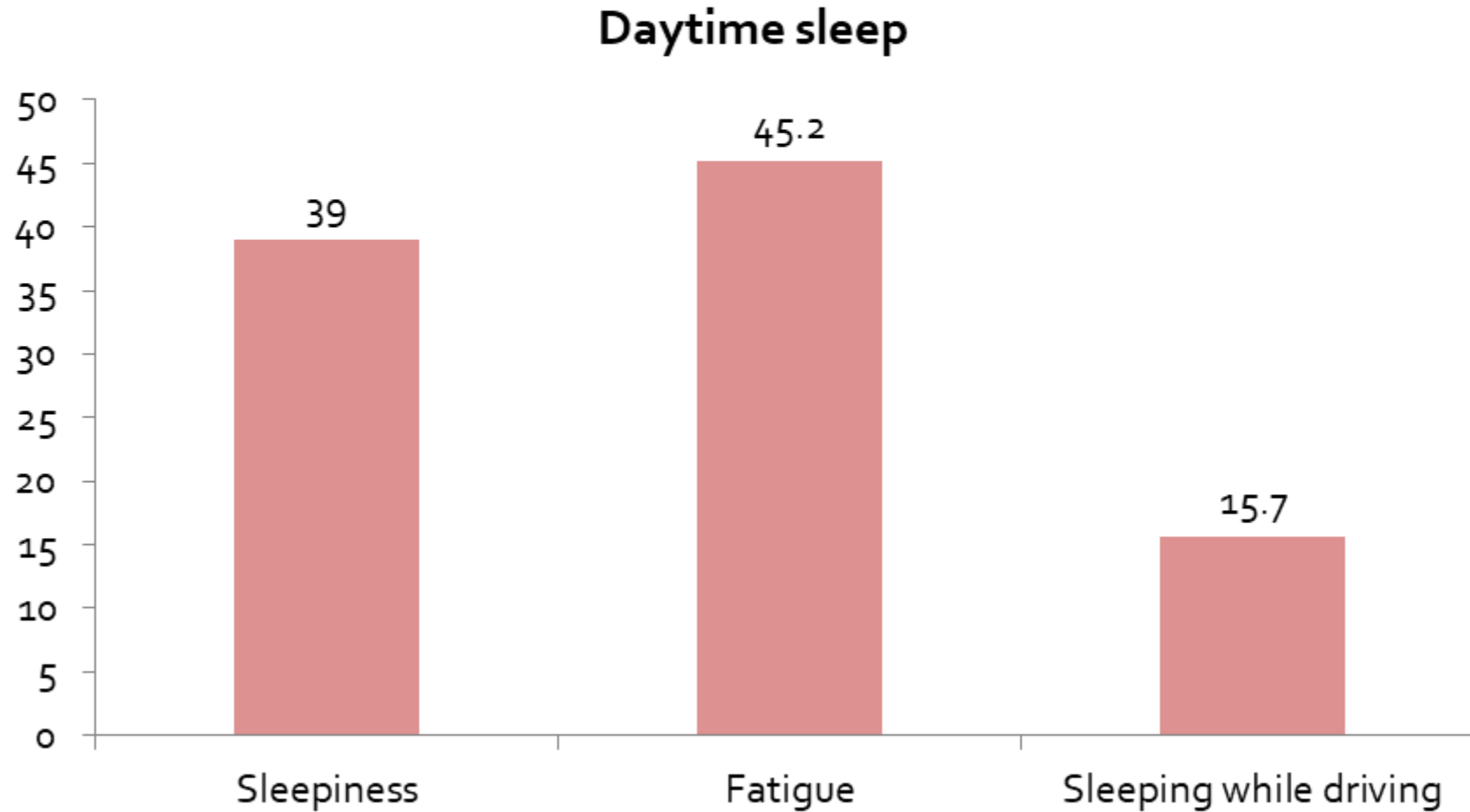
LMS prevalence



Sleep-related behavioral disorders (%)

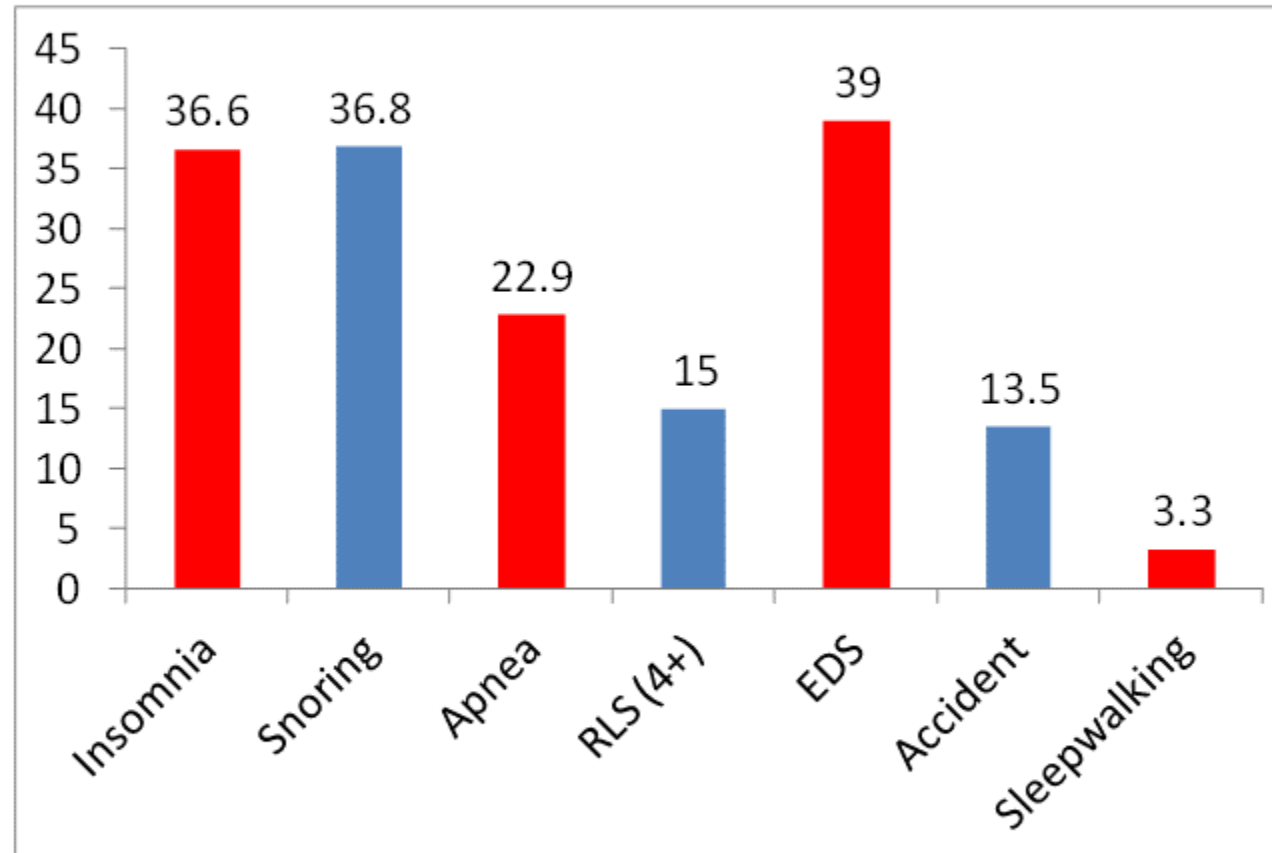


Daytime sleepiness (%)



Results:

Main sleep symptoms/diagnoses (%)



Mean sleep – 6.7 hrs

Summary

- The prevalence of sleep disorders in Armenia is high
- Especially insomnia, sleepiness and sleep-related breathing problems are extended
- Smoking is associated with a higher incidence of sleep-related breathing disorders
- Insomnia was mentioned by half of the responders
- RLS prevalence is high

Thank you

