

Nonostante il cortisone: come recuperare un riposo notturno di qualità

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Ho 68 anni e soffro di artrite reumatoide. Da quando mi è stato prescritto il cortisone, il dolore va un po' meglio, ma faccio fatica a dormire e mi sento uno straccio. Cosa posso fare per tornare a riposare bene?

I temi toccati

Le due modalità in cui i farmaci corticosteroidi disturbano il sonno
6 strategie per rilassarsi e migliorare la qualità del riposo notturno
L'importanza, in particolare, di una respirazione profonda e delle liturgie di addormentamento
Perché è fondamentale, di sera, evitare l'alcol e spegnere gli smartphone entro le 22
Che cosa si intende per "calma feconda"
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute