

Тепло в ноябре: норма или аномалия?

Необычно теплая для ноября погода, которая стоит на дворе весь месяц, не является аномалией. Постепенное повышение температуры в зимний период наблюдается в Иркутской области уже около 20 лет.

Количество осадков, выпавших за ноябрь, также близко к норме, которая составляет 20 мм. Об этом сообщила начальник Иркутского Гидрометцентра Татьяна Дикан на прошедшем в четверг круглом столе «Аномально теплая зима. Как изменения погоды повлияют на здоровье человека».

На декабрь прогноз Гидрометцентра также обещает достаточно теплую погоду: по области -15 - 20°C, исключая северные районы, где вероятны морозы от -20°C до -35°C. Однако Т. Дикан подчеркнула, что «крещенские морозы» никто не отменял, поэтому январь и начало февраля, как обычно, должны стать самым холодным периодом года. Среднегодовая температура, несмотря на повсеместное распространение слухов о «глобальном потеплении», остается на одном уровне.

Главный кардиолог Иркутской области, кандидат медицинских наук Анна Черкашина пояснила, что колебания температур с -23°C до -8°C на молодых и здоровых людях никак не скажутся. А вот более пожилым, даже относительно здоровым, будет тяжело: с возрастом сосуды становятся более жесткими. Те же, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, должны в этот период быть очень внимательны к своему самочувствию. Нужно следить за артериальным давлением, стабилизировать его специальными лекарственными средствами, вовремя обращаться к лечащему врачу.

А. Черкашина отметила также, что существует категория молодых, но метеочувствительных людей. Чтобы минимизировать воздействие температурных перепадов, им необходимо вести здоровый образ жизни: не курить, не употреблять алкоголь, заниматься спортом и рационально распределять свое свободное время. Такой совет полезен абсолютно для всех и в любое время года.

И Татьяна Дикан, и Анна Черкашина считают, что на погоду надо смотреть глазами известного режиссера: «по-рязановски». И принимать все ее проявления с хорошим настроением. Если же температурный режим за окном никак не радует, можно вспомнить о том, что скоро Новый Год и улыбнуться, а после праздников помечтать о приближении весны. Если воспринимать любую ситуацию с позитивом, тогда и болезни отступят.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [Джем](#)
- [ВКонтакте](#)
- [Одноклассники](#)

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:
irkbabr24@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)