



Защита от перегрева



Солнце, не свети!

**4** НОВОСТИ

**6** ПРАВО НА ВЫБОР  
Пациентам позволили самим решать, в какой поликлинике лечиться

*Летняя косметичка*

**8** КРАСАВИЦЫ МЕГАПОЛИСА  
Какие средства защиты необходимы коже горожанки

**10** ВСЕМИРНЫЙ ПОТОП  
Выбираем правильный антиперспирант

**12** КОЖА БЕЗ ИЗЪЯНОВ  
Как работает антикомедогенная косметика

*Осторожно: жара*

**14** АСФАЛЬТОВОЕ ПЕКЛО  
Правила жизни в раскаленном городе

**16** ГОРЯЧАЯ ПОРА  
Жара как фактор риска для больных ССЗ и сахарным диабетом

**20** ЛЕКАРСТВА С ПОДВОХОМ  
Почему многие препараты провоцируют фотосенсибилизацию

**22** ДУШНО!  
Как обеспечить адекватное охлаждение во время жары

**25** ПРЕДОТВРАТИТЬ УДАР  
Помогаем покупателям выбрать средство от боли в сердце

**26** ПЕРВАЯ СВЕЖЕСТЬ  
Где хранить продукты и лекарства

**28** БЕРЕГИ ГЛАЗА!  
Подбираем солнцезащитные очки

*Не болей!*

**32** ЛЕТО БЕЗ ГЕМОРРОЯ  
Развееваем мифы о «болезни дальнобойщиков»

**34** СИГНАЛЬНЫЙ СИМПТОМ  
Разбираем ошибки в тесте об анальгетиках

- 36** БОЛЬ: ВИД СО СПИНЫ  
Ищем оптимальное обезболивающее  
при дорсалгии

### *Наши дети*

- 42** ОТДЫХ БЕЗ РИСКА  
Учимся предотвращать несчастные случаи с детьми
- 45** ЛЕТО – НЕ ВРЕМЯ БОЛЕТЬ!  
Безопасная помощь при летних простудах

### *Среда обитания*

- 50** ПЕРНАТАЯ ЗАРАЗА  
Кто главный разносчик орнитоза в городе?
- 52** НОГУ НАТЕРЛО  
Защищаем стопы от мозолей и натоптышей
- 56** ВЫКЛЮЧИТЕ КОНДИЦИОНЕР!  
Почему блага цивилизации могут быть опасными  
для здоровья

### *На отдых!*

- 60** МОЕ АКТИВНОЕ ЛЕТО  
Первая помощь при травмах, ушибах  
и растяжениях
- 62** КЛЕЩ НА ОХОТЕ  
Как предотвратить нападения кровососущих  
паукообразных
- 64** ЖУЖЖИТ И ЖАЛИТ  
Что может спровоцировать атаку пчелиного роя?
- 66** ЖЕЛТАЯ УГРОЗА  
Кому необходима защита от вирусного гепатита А
- 68** ОСТРЫЙ ВОПРОС  
Правила дегустации жгучих экзотических блюд
- 70** КАКИЕ ИНФЕКЦИИ УГРОЖАЮТ ТУРИСТАМ  
Заразные болезни пяти континентов



45

Лето без температуры



64

Опаснее, чем змеи