Заняття №2

Учимося робити самоспостереження

1. Існує досить точний старовинний метод виявлення недокрів’я. Якщо великим або вказівним пальцем опустити вниз нижню повіку, то можна побачити слизову оболонку ока, крізь яку просвічує велика кількість найдрібніших кровоносних судин – капілярів. Вони мають дуже тонку стінку і крізь неї можна побачити колір крові. У разі нормальної кількості еритроцитів та вмісту гемоглобіну в них слизова оболонка ока має червоний або насичено - рожевий колір, а у разі анемії – блідорожевий. Стоячи перед дзеркалом, подивіться, який колір має слизова оболонка ока у вас.