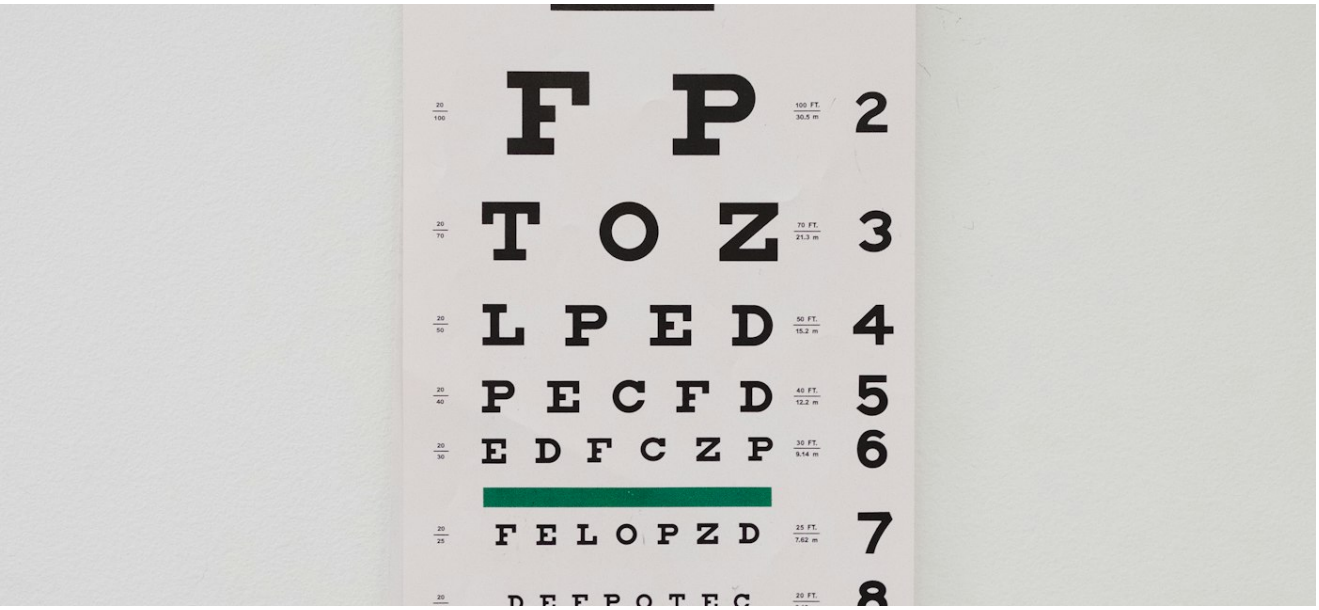
كم مرة يجب فحص العين؟

حدود العمر والخطورة التي تحدد الفترة بين الفحوص، وما يشمله الفحص الكامل فعلًا، وأين يساعد تطبيق الهاتف حقًا.

الكاتب: Lubor Šimůnek · تاريخ النشر: November 8, 2026 · الإنتاجية
النسخة الإلكترونية: https://appstoryo.com/ar/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



كم مرة يجب فحص العين يتوقف على العمر وعلى درجة الخطورة. تضع الأكاديمية الأمريكية لطب العيون البالغين الأصحاء دون سن الأربعين على فحص كامل كل 5 إلى 10 سنوات، ومن بلغ 65 عامًا أو أكثر على فحص كل سنة أو سنتين. وSight Check: Eye Chart Game تطبيق مجاني لأجهزة iPhone وAndroid مخصص للسنوات الفاصلة بين الزيارات.

إفصاح: AppStoryo يُدار من الاستوديو نفسه الذي يطوّر Sight Check: Eye Chart Game. وتستند المقارنة أدناه إلى معايير يمكن لأي شخص التحقق منها، وتذكر بدائل حقيقية بالاسم.

هذه الفترات هي الإجابة الطبية. المشكلة العملية هي ملاحظة أي تغيّر خلال السنوات الفاصلة بين موعدين، ولهذا السبب بالضبط يوجد Sight Check: Eye Chart Game على App Store، وإلى جانبه Sight check game على Google Play.

كم مرة يجب فحص العين؟

ثلاثة أرقام تغطي معظم البالغين. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب العيون البالغين الأصحاء دون سن الأربعين بفحص عيون كامل كل 5 إلى 10 سنوات، ومن يستخدم العدسات اللاصقة بزيارة أخصائي كل عام، ومن بلغ 65 عامًا أو أكثر بفحص كل سنة أو سنتين. وكل ما تبقّى ليس إلا تعديلًا على هذه الأرقام الثلاثة.

وتضع الأكاديمية كذلك محطة ثابتة بدلًا من فترة متكررة: فحصًا أوليًا للكشف عن أمراض العين قبل سن الأربعين، حتى في غياب أي أعراض، لأن العلامات الأولى للمرض والتغيّرات في الإبصار تبدأ غالبًا في ذلك العمر. وتلك الصفحة، المنشورة في 30 أبريل 2026، تشبّه هذه الخطوة بتصوير الثدي الشعاعي أو فحص القولون في سن 45.

لماذا تقصر الفترة الموصى بها مع تقدم العمر؟

لأن الأمراض التي تسلب البصر مرتبطة بالعمر وتتقدم بصمت. يوصي المعهد الوطني للعيون بفحص مع توسيع حدقة العين كل سنة أو سنتين لمن تجاوز الستين، وللأمريكيين من أصل أفريقي بعد سن الأربعين، ولكل من لديه تاريخ عائلي للزرق، لأن الفحص مع توسيع الحدقة هو الطريقة الوحيدة لاكتشاف مرض العين مبكرًا.

وكلمة بصمت هي الكلمة الفاصلة هنا. فالزرق واعتلال الشبكية السكري والتنكس البقعي المرتبط بالعمر قد تتقدم كلها دون عرض تلاحظه، والإبصار الذي تسلبه أولًا هو غالبًا الإبصار المحيطي، وهو ما يكمله الدماغ بهدوء. وعندما تصبح الخسارة واضحة، تكون النافذة التي يحفظ العلاج فيها أكبر قدر من البصر قد أُغلقت عادة.

أي عوامل الخطورة تقصّر الفترة؟

أربعة، وهي تُلغي جدول الأعمار ولا تعدّله. السكري أو ارتفاع ضغط الدم: يقول المعهد الوطني للعيون إن معظم المصابين بأحدهما يحتاجون إلى فحص مع توسيع الحدقة مرة واحدة سنويًا على الأقل. التهاب في العين أو إصابة أو ألم في العين أو ظهور مفاجئ لذبابات وبروق ضوئية: توجيه الأكاديمية هو الاتصال بطبيب العيون الآن.

أما العدسات اللاصقة فهي العامل الذي يُغفل أكثر من غيره. فالعدسة تستقر على القرنية طوال اليوم، ولذلك تحدد الأكاديمية زيارة سنوية لأخصائي لمن يستخدمها في أي عمر، ولا تنطبق عليه فترة الخمس إلى عشر سنوات أصلًا. والتاريخ العائلي لأمراض العين يعمل بالطريقة نفسها، ومرض قائم بالفعل يعني أن جدول طبيب عيونك يحلّ محل كل قاعدة سابقة.

ما الذي يحدث فعلًا في فحص العيون الكامل؟

أكثر بكثير من قراءة الحروف، وهذا هو السبب الحقيقي الذي يجعل أي تطبيق غير قادر على أن يحل محله. تُدرج الجمعية الأمريكية لقياس البصر التاريخ الشخصي والعائلي، وحدة الإبصار للبعيد وللقريب، وقياس تحدب القرنية، وتحديد قوة الانكسار بجهاز الفوروبتر، واختبارات توافق العينين، وتقييمًا لصحة العين مع توسيع الحدقة. وتقدّر الأكاديمية الموعد بما بين 45 و90 دقيقة.

ويضيف المعهد الوطني للعيون التفصيل الذي يخشاه الناس بلا داعٍ: قياس ضغط العين نفخة هواء أو لمسة خفيفة ولا يؤلم، أما القطرات فتترك الإبصار ضبابيًا والعينين حساستين للضوء لبضع ساعات، ولذلك ينصح بحمل نظارة شمسية وبأن يقودك شخص آخر إلى المنزل.

هل يستطيع تطبيق أن يخبرك بموعد الحجز؟

يستطيع أن يشير إلى تغيّر، وهذه مهمة حقيقية. Sight Check: Eye Chart Game على نظام iOS هو الإصدار 1.0 بتاريخ 15 يوليو 2026، بحجم 54.8 ميغابايت، ويتطلب iOS 14.0 أو أحدث، مجاني، مُصنّف تحت الألعاب والألغاز والأدوات وللأعمار 12 عامًا وما فوق: لعبة على هيئة لوحة فحص نظر تُلعب بالتراجع عن الشاشة وقراءة صفوف من الحروف المتضائلة بصوت عالٍ. أما الحد الصادق لكل هذا فتنشره مؤسسة لا تبيع شيئًا:

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

هذه الجملة مأخوذة من صفحة App Store التي تنشرها منظمة الصحة العالمية بنفسها لتطبيق WHOeyes، وهي تنطبق على كل تطبيق مذكور في هذه الصفحة. وSight check game على Google Play، المحدَّث في 20 يوليو 2026، يذهب أبعد من إصدار iOS: جولات سريعة وقياسية وشاملة من 3 و5 و8 اختبارات، تغطي حدة الإبصار وأشكال لاندولت C وحرف E لسنلن ولوحات الألوان واللابؤرية وشبكة أمسلر والتباين، مع بقاء النتائج على الجهاز.

أي تطبيق لفحص النظر يستحق الاستخدام فعلًا؟

اختر WHOeyes إذا أردت أصلًا مؤسسيًا

- منظمة الصحة العالمية، مجاني، الإصدار 2.6.5 بتاريخ 18 أغسطس 2026، بحجم 18.1 ميغابايت، ويتطلب iOS 15.6 أو أحدث، و32 لغة على App Store.
- تقول صفحته إن التطبيق مناسب لأي شخص فوق سن الثامنة وإن دقته اختُبرت في دراستين بحثيتين، وهو ما لا يستطيع أي تطبيق استهلاكي هنا أن يجاريه.

اختر Eye Chart HD إذا احتجت لوحة لا يمكن حفظها

- Dok LLC، مجاني مع اشتراك بقيمة 2.99 دولار شهريًا للوحات الإضافية، الإصدار 3.0 بتاريخ 15 نوفمبر 2024، بحجم 30.5 ميغابايت، ويتطلب iOS 12.0 أو أحدث، وموجود في المتجر منذ يوليو 2010.
- لوحات سنلن وحرف E لسنلن قابلة لإعادة الترتيب عشوائيًا، صُنعت للفرز السريع للمرضى لا للفحص الذاتي في المنزل.

اختر Eye Handbook إذا كنت تعمل في مجال العيون

- Cloud Nine Development LLC، مجاني، الإصدار 10.4.3 بتاريخ 15 أكتوبر 2026، بحجم 480.4 ميغابايت، ويتطلب iOS 16.0 أو أحدث، وتقييم 4.80 من 1,159 تقييمًا في الولايات المتحدة.
- مرجع سريري يضم حاسبة لحدة الإبصار؛ وحجم 480 ميغابايت هو ثمن هذا الاتساع.

اختر Sight Check: Eye Chart Game إذا أردت تنبيهًا عائليًا بين فحص وآخر

- مجاني على المتجرين، بلا حسابات، وبلا حِزم تطوير للإعلانات أو التحليلات، وكل نتيجة تُحفظ محليًا على الهاتف.
- وهو الوحيد هنا المصمم كلعبة في المقام الأول، مع جولات موجَّهة بالصوت وملفات مستخدمين منفصلة في إصدار Android.

متى يكون الهاتف هو الأداة الخطأ؟

في كل مرة يتوقف القرار على الرقم. بيان الموقف الصادر في 16 يونيو 2016 عن الجمعية الأمريكية لقياس البصر يطرح الاعتراض البنيوي: اختبار النظر الموجَّه للمستهلك يستبدل عنصرًا واحدًا فقط من الفحص، وهو قياس الانكسار، وقياس الانكسار بمفرده لا يحمل معلومات كافية لوصف نظارة أو عدسات لاصقة. والتشبيه الذي يستخدمه البيان هو قياس ضغط الدم في جهاز عام.

ثلاث حالات تجعل هذا ملموسًا. قياس انكسار متغير قد يكون هو نفسه عرضًا لمرض في العين أو لمرض عام، وهو ما لا تكشفه أي لوحة حروف. والوصفة الطبية تحتاج قياسًا مضبوطًا لا درجة. ومعيار الإبصار لرخصة القيادة أو للعمل يُستوفى على لوحة معتمدة وعلى مسافة مقيسة. فاعتبر Sight check game ونظيره على iOS الشيء الذي يدفعك إلى حجز الموعد.

تكرار فحص العيون: أسئلة شائعة

كم مرة يجب على البالغين فحص العيون؟

إذا كانت عيناك سليمتين وعمرك أقل من 40 عامًا، ترى الأكاديمية الأمريكية لطب العيون أن فحصًا كاملًا كل 5 إلى 10 سنوات يكفي. ومن سن 65 توصي بفحص كل سنة أو سنتين. ومن يستخدم العدسات اللاصقة يزور الأخصائي سنويًا في أي عمر، ومن لديه سكري أو تاريخ عائلي لأمراض العين يتبع الجدول الذي يحدده طبيبه.

هل أحتاج فحصًا إذا كان بصري يبدو جيدًا؟

نعم، وهذا هو المقصد الكامل من الفحص الأولي في سن الأربعين. توصي الأكاديمية به حتى دون أعراض، لأن العلامات الأولى لأمراض العين تظهر غالبًا في ذلك الوقت، ويذكّر المعهد الوطني للعيون بأن كثيرًا من أمراض العين لا تعطي أي أعراض أو علامات تحذيرية. فجودة الإبصار ليست دليلًا على سلامة العين.

كم مرة يجب فحص عيون الأطفال؟

وفق جدول زمني لا وفق فترة متكررة. تحيل الأكاديمية الأهل إلى إرشادات الفحص البصري في الطفولة التي أعدّتها مع الجمعية الأمريكية لطب عيون الأطفال والحَوَل، وهي تحدد محطات فحص من الولادة إلى سن المراهقة، وتبيّن متى ينبغي أن يتحول الفحص المبدئي إلى فحص كامل.

كم يستغرق فحص العيون الكامل وهل يؤلم؟

تقول الأكاديمية إنه لا ينبغي أن يستغرق أكثر من 45 إلى 90 دقيقة، وإن جزءًا منه قد ينفذه أحد العاملين في العيادة. ويصف المعهد الوطني للعيون الفحص بأنه بسيط وغير مؤلم، بما في ذلك قياس الضغط، لكنه يحذر من أن الإبصار يبقى ضبابيًا وحساسًا للضوء لبضع ساعات بعد توسيع الحدقة.

هل يمكن لتطبيق أن يحل محل فحص العيون؟

لا، والتطبيقات نفسها تقول ذلك. فصفحة منظمة الصحة العالمية الخاصة بتطبيق WHOeyes تنص على أن التطبيق لا يحل محل الحاجة إلى فحوص منتظمة لدى أخصائي عيون، حتى مع إبصار جيد، وصفحة Google Play الخاصة بـSight Check: Eye Chart Game تصف نفسها بأنها أداة فحص مبدئي ووعي ذاتي، لا تشخيصًا طبيًا ولا لوحة سريرية معتمدة.

كم مرة يحتاج المصابون بالسكري إلى فحص العيون؟

مرة واحدة سنويًا على الأقل. يقول المعهد الوطني للعيون إن معظم المصابين بالسكري أو بارتفاع ضغط الدم يحتاجون إلى فحص مع توسيع الحدقة مرة في السنة على الأقل، ويطلب منهم سؤال طبيبهم عن الفترة المناسبة. واعتلال الشبكية السكري أحد الأمراض التي وُجد هذا الفحص لاكتشافها قبل أن تصل إلى البصر.

هل يخزّن Sight Check: Eye Chart Game نتائجي في أي مكان؟

لا. تقول صفحته على App Store إن النتائج تبقى على جهازك، وتعلن بطاقة أمان البيانات على Google Play لإصدار Android أنه لا تُجمع أي بيانات ولا تُشارك مع أي طرف ثالث. ولا توجد حسابات ولا حِزم تطوير للإعلانات أو التحليلات، فالنتيجة سجل محلي لا ملف تعريف.

ماذا أفعل إذا جاءت نتيجة المنزل أسوأ من المرة السابقة؟

تعامل معها كتنبيه لا كقياس. فالانخفاض بين محاولتين قد يأتي من سطوع الشاشة أو المسافة أو انعكاس ضوئي أو مجرد التعب بقدر ما يأتي من عينيك. وعند ظهور ذبابات مفاجئة أو بروق ضوئية أو ألم أو تغيّر حاد، فتوجيه الأكاديمية هو الاتصال بطبيب العيون فورًا دون انتظار.

طريقة الاقتباس: Lubor Šimůnek (2026). كم مرة يجب فحص العين؟. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ar/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.