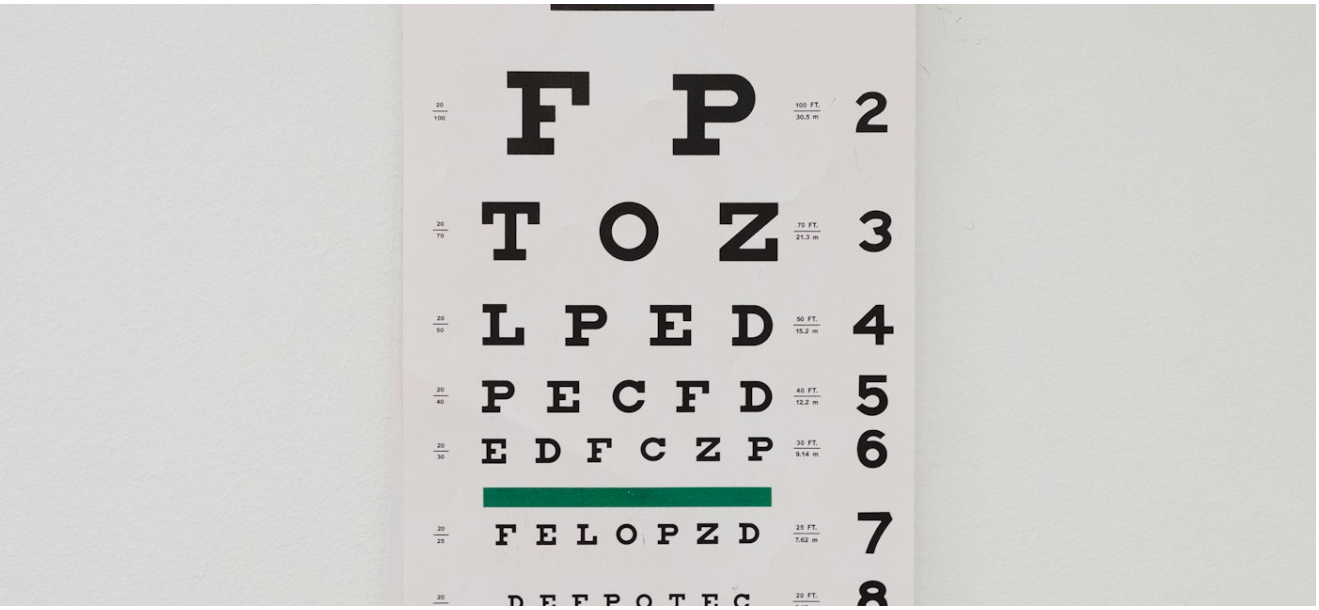
आँखों की जाँच कितने समय में एक बार करानी चाहिए ?

उम्र और जोखिम की वे सीमाएँ जो अंतराल तय करती हैं, पूरी जाँच में असल में क्या होता है, और फ़ोन का ऐप कहाँ सचमुच काम आता है।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: November 8, 2026 · उत्पादकता

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



आँखों की जाँच कितने समय में एक बार करानी चाहिए, यह उम्र और जोखिम पर निर्भर करता है। अमेरिकन अकैडमी ऑफ़ ऑप्थैल्मोलॉजी 40 से कम उम्र के स्वस्थ वयस्कों को हर 5 से 10 साल में एक पूरी जाँच पर रखती है, और 65 या उससे अधिक उम्र वालों को हर एक से दो साल में एक जाँच पर। Sight Check: Eye Chart Game दो मुलाक़ातों के बीच के सालों के लिए बना iPhone और Android का मुफ़्त ऐप है।

गोपनीयता प्रकटीकरण: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो Sight Check: Eye Chart Game बनाता है। नीचे की तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानदंडों पर आधारित है और असली विकल्पों का नाम लेती है।

ये अंतराल चिकित्सकीय उत्तर हैं। व्यावहारिक दिक़्क़त यह है कि दो मुलाक़ातों के बीच के सालों में बदलाव पकड़ में ही नहीं आता, और Sight Check: Eye Chart Game App Store पर ठीक इसी के लिए है, साथ में Google Play पर Sight check game।

आँखों की जाँच कितने समय में एक बार करानी चाहिए ?

तीन आँकड़े ज़्यादातर वयस्कों को ढक लेते हैं। अमेरिकन अकैडमी ऑफ़ ऑप्थैल्मोलॉजी 40 से कम उम्र के स्वस्थ वयस्कों को हर 5 से 10 साल में पूरी नेत्र जाँच, कॉन्टैक्ट लेंस पहनने वालों को हर साल किसी विशेषज्ञ से मुलाक़ात, और 65 या उससे अधिक उम्र वालों को हर एक से दो साल में जाँच की सलाह देती है। बाक़ी सब इन तीन आँकड़ों में किया गया समायोजन है।

अकैडमी एक अंतराल के बजाय एक निश्चित पड़ाव भी तय करती है : 40 साल की उम्र तक नेत्र रोगों की एक शुरुआती जाँच, बिना किसी लक्षण के भी, क्योंकि रोग के पहले संकेत और दृष्टि में बदलाव अक्सर उसी उम्र में शुरू होते हैं। 30 अप्रैल 2026 को प्रकाशित वह पृष्ठ इस क़दम की तुलना 45 की उम्र में होने वाली मैमोग्राफ़ी या बड़ी आँत की जाँच से करता है।

सलाह दिया गया अंतराल उम्र के साथ क्यों छोटा होता जाता है ?

क्योंकि दृष्टि छीनने वाले रोग उम्र से जुड़े होते हैं और चुपचाप बढ़ते हैं। नैशनल आई इंस्टिट्यूट 60 से ऊपर के लोगों को, 40 से

ऊपर के अफ़्रीकी-अमेरिकी लोगों को और जिनके परिवार में ग्लूकोमा रहा है उन सबको हर एक से दो साल में पुतली फैलाकर की जाने वाली जाँच की सलाह देता है, क्योंकि वही एक तरीक़ा है जिससे नेत्र रोग जल्दी पकड़ में आता है।

चुपचाप यहाँ निर्णायक शब्द है। ग्लूकोमा, डायबिटिक रेटिनोपैथी और उम्र से जुड़ा मैक्युलर डीजनरेशन बिना किसी महसूस होने वाले लक्षण के बढ़ सकते हैं, और जो दृष्टि वे पहले लेते हैं वह अक्सर परिधीय होती है, जिसे दिमाग़ चुपचाप भर देता है। जब तक नुक़सान साफ़ दिखने लगता है, वह खिड़की जिसमें इलाज सबसे अधिक दृष्टि बचा सकता था, आम तौर पर बंद हो चुकी होती है।

कौन से जोखिम कारक अंतराल को छोटा कर देते हैं?

चार, और वे उम्र की तालिका को सुधारते नहीं, रद्द कर देते हैं। डायबिटीज़ या हाई ब्लड प्रेशर : नैशनल आई इंस्टिटचूट कहता है कि इनमें से किसी एक वाले अधिकांश लोगों को साल में कम से कम एक बार पुतली फैलाकर जाँच चाहिए। आँख का संक्रमण, चोट, आँख में दर्द, या अचानक दिखने वाले धब्बे और चमक : अकैडमी का निर्देश है कि तुरंत नेत्र चिकित्सक को फ़ोन करें।

कॉन्टैक्ट लेंस वह कारक है जो सबसे अधिक छूट जाता है। लेंस पूरे दिन कॉर्निया पर टिका रहता है, इसलिए अकैडमी इन्हें पहनने वालों के लिए हर उम्र में सालाना विशेषज्ञ मुलाक़ात तय करती है, और 5 से 10 साल का अंतराल उन पर लागू ही नहीं होता। परिवार में नेत्र रोग का इतिहास भी वैसे ही काम करता है, और पहले से चल रहे रोग का मतलब है कि आपके नेत्र चिकित्सक का कार्यक्रम ऊपर के हर नियम की जगह ले लेता है।

पूरी नेत्र जाँच में असल में क्या होता है?

अक्षर पढ़ने से बहुत ज़्यादा, और यही असली वजह है कि कोई ऐप इसकी जगह नहीं लेता। अमेरिकन ऑप्टोमेट्रिक असोसिएशन अपनी सूची में व्यक्तिगत और पारिवारिक इतिहास, दूर और नज़दीक की दृष्टि तीक्ष्णता, कॉर्निया की वक्रता के लिए केरेटोमेट्री, फ़ोरॉप्टर से रिफ़्रैक्शन, दोनों आँखों के तालमेल की जाँच, और पुतली फैलाकर नेत्र स्वास्थ्य का आकलन गिनाती है। अकैडमी पूरी मुलाक़ात को 45 से 90 मिनट का बताती है।

नैशनल आई इंस्टिटचूट वह ब्यौरा जोड़ता है जिससे लोग बेवजह डरते हैं: दबाव की जाँच हवा की एक फुहार या एक हल्का स्पर्श है और उसमें दर्द नहीं होता, जबकि बूँदें कुछ घंटों तक दृष्टि धुँधली और आँखें रोशनी के प्रति संवेदनशील छोड़ देती हैं, इसलिए धूप का चश्मा साथ ले जाइए और घर किसी और के साथ लौटिए।

क्या कोई ऐप बता सकता है कि अपॉइंटमेंट कब लेना है?

वह बदलाव का संकेत दे सकता है, और यह सचमुच का काम है। iOS पर Sight Check: Eye Chart Game 15 जुलाई 2026 का संस्करण 1.0 है, 54.8 MB, iOS 14.0 या उसके बाद, मुफ़्त, Games, Puzzle और Utilities श्रेणियों में और 12 वर्ष से ऊपर के लिए : नेत्र चार्ट की शक्ल वाला एक खेल, जो स्क्रीन से पीछे हटकर और छोटे होते जाते अक्षरों की पंक्तियाँ ज़ोर से पढ़कर खेला जाता है। इन सबकी ईमानदार सीमा वह संस्था छापती है जिसके पास बेचने को कुछ नहीं है :

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

यह वाक्य उस App Store पृष्ठ से है जो विश्व स्वास्थ्य संगठन खुद WHOeyes के लिए प्रकाशित करता है, और यह इस पृष्ठ के हर ऐप पर लागू होता है। Google Play पर 20 जुलाई 2026 को अपडेट हुआ Sight check game iOS संस्करण से आगे जाता है : 3, 5 और 8 जाँचों वाले Quick, Standard और Comprehensive दौर, जिनमें दृष्टि तीक्ष्णता, लैंडोल्ट C और स्नेलन E ऑप्टोटाइप, रंग की प्लेटें, दृष्टिवैषम्य, ऐम्सलर ग्रिड और कंट्रास्ट शामिल हैं, और नतीजे डिवाइस पर ही रहते हैं।

दृष्टि जाँचने वाला कौन सा ऐप असल में काम का है?

WHOeyes चुनिए अगर आप संस्थागत स्रोत चाहते हैं

- विश्व स्वास्थ्य संगठन, मुफ़्त, 18 अगस्त 2026 का संस्करण 2.6.5, 18.1 MB, iOS 15.6 या उसके बाद, App Store पर

32 भाषाएँ।

- उसके पृष्ठ के अनुसार ऐप 8 साल से ऊपर के किसी भी व्यक्ति के लिए ठीक है और उसकी सटीकता दो शोध अध्ययनों में जाँची गई है, जिसकी बराबरी यहाँ का कोई उपभोक्ता ऐप नहीं कर सकता।

Eye Chart HD चुनिए अगर आपको ऐसा चार्ट चाहिए जो कोई याद न कर सके

- Dok LLC, मुफ़्त, अतिरिक्त चार्ट के लिए 2.99 डॉलर प्रति माह की सदस्यता के साथ, 15 नवंबर 2024 का संस्करण 3.0, 30.5 MB, iOS 12.0 या उसके बाद, जुलाई 2010 से स्टोर पर।
- क्रम बदल देने वाले स्नेलन और स्नेलन E चार्ट, जो घर पर खुद जाँच के लिए नहीं, मरीज़ों की त्वरित छँटाई के लिए बने हैं।

Eye Handbook चुनिए अगर आप नेत्र चिकित्सा में काम करते हैं

- Cloud Nine Development LLC, मुफ़्त, 15 अक्तूबर 2026 का संस्करण 10.4.3, 480.4 MB, iOS 16.0 या उसके बाद, अमेरिका में 1,159 रेटिंग पर 4.80 अंक।
- दृष्टि तीक्ष्णता कैलकुलेटर वाला एक चिकित्सकीय संदर्भ; 480 MB उस विस्तार की क़ीमत है।

Sight Check: Eye Chart Game चुनिए अगर आप दो जाँचों के बीच परिवार के लिए एक याद दिलाने वाला ज़रिया चाहते हैं

- दोनों स्टोर पर मुफ़्त, कोई अकाउंट नहीं, कोई विज्ञापन या एनालिटिक्स SDK नहीं, और हर नतीजा फ़ोन पर ही रहता है।
- यहाँ का एकमात्र ऐप जो पहले एक खेल के रूप में सोचा गया है, Android संस्करण में आवाज़ से निर्देशित दौर और अलग-अलग प्रोफ़ाइल के साथ।

फ़ोन कब ग़लत औज़ार साबित होता है?

जब भी कोई फ़ैसला उस आँकड़े पर टिका हो। अमेरिकन ऑप्टोमेट्रिक असोसिएशन का 16 जून 2016 का पक्ष-वक्तव्य ढाँचागत आपत्ति रखता है : उपभोक्ता के लिए बना दृष्टि परीक्षण जाँच के केवल एक हिस्से, रिफ़्रैक्शन, की जगह लेता है, और अकेला रिफ़्रैक्शन चश्मा या कॉन्टैक्ट लेंस लिखने के लिए पर्याप्त जानकारी नहीं देता। उनकी उपमा है किसी मशीन पर लिया गया ब्लड प्रेशर का माप।

तीन स्थितियाँ इसे ठोस बनाती हैं। बदलता हुआ रिफ़्रैक्शन खुद किसी नेत्र रोग या शरीर के रोग का लक्षण हो सकता है, जिसे कोई अक्षर चार्ट नहीं पकड़ता। किसी नुस्ख़े को अंक नहीं, नापी गई फ़िटिंग चाहिए। और गाड़ी चलाने या नौकरी की दृष्टि शर्त नापी गई दूरी पर प्रमाणित चार्ट पर पूरी होती है। Sight check game और उसके iOS रूप को वह चीज़ मानिए जो आपको अपॉइंटमेंट लेने पर मजबूर कर दे।

नेत्र जाँच की आवृत्ति: आम सवाल

वयस्कों को कितने समय में एक बार नेत्र जाँच करानी चाहिए?

अगर आपकी आँखें स्वस्थ हैं और उम्र 40 से कम है, तो अमेरिकन अकैडमी ऑफ़ ऑप्थैल्मोलॉजी के अनुसार हर 5 से 10 साल में एक पूरी जाँच काफ़ी है। 65 के बाद वह हर एक से दो साल की सलाह देती है। कॉन्टैक्ट लेंस पहनने वाले हर उम्र में सालाना विशेषज्ञ के पास जाते हैं, और डायबिटीज़ या पारिवारिक इतिहास वाले अपने डॉक्टर का कार्यक्रम मानते हैं।

अगर दृष्टि ठीक लग रही हो तो भी जाँच ज़रूरी है?

हाँ, और 40 की उम्र वाली शुरुआती जाँच का पूरा मक़सद यही है। अकैडमी इसे बिना लक्षण के भी सुझाती है, क्योंकि नेत्र रोगों के पहले संकेत आम तौर पर तभी उभरते हैं, और नैशनल आई इंस्टिट्यूट याद दिलाता है कि कई नेत्र रोगों में कोई लक्षण या

चेतावनी ही नहीं होती। अच्छा दिखना स्वस्थ आँख का सबूत नहीं है।

बच्चों की आँखें कितने समय में जँचवानी चाहिए?

एक कार्यक्रम के हिसाब से, किसी अंतराल के हिसाब से नहीं। अकैडमी माता-पिता को बचपन की नेत्र जाँच संबंधी उन दिशानिर्देशों की ओर भेजती है जो उसने अमेरिकन असोसिएशन फ़ॉर पीडियाट्रिक ऑप्थैल्मोलॉजी एंड स्ट्रैबिस्मस के साथ बनाए हैं; वे जन्म से किशोरावस्था तक जाँच के पड़ाव तय करते हैं और बताते हैं कि जाँच को कब पूरी परीक्षा बनना चाहिए।

पूरी नेत्र जाँच में कितना समय लगता है और क्या दर्द होता है?

अकैडमी के मुताबिक़ इसमें 45 से 90 मिनट से अधिक नहीं लगने चाहिए, और इसका कुछ हिस्सा क्लिनिक का कर्मचारी कर सकता है। नैशनल आई इंस्टिटचूट जाँच को सरल और दर्दरहित बताता है, दबाव की जाँच सहित, पर चेताता है कि पुतली फैलाने के बाद कुछ घंटे दृष्टि धुँधली और रोशनी के प्रति संवेदनशील रहती है।

क्या कोई ऐप मेरी नेत्र जाँच की जगह ले सकता है?

नहीं, और ख़ुद ऐप यही कहते हैं। WHOeyes के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन का पृष्ठ कहता है कि दृष्टि अच्छी होने पर भी ऐप किसी नेत्र विशेषज्ञ से नियमित जाँच की ज़रूरत की जगह नहीं लेता, और Sight Check: Eye Chart Game का Google Play पृष्ठ ख़ुद को चिकित्सकीय निदान या प्रमाणित क्लिनिकल चार्ट नहीं, बल्कि जाँच और आत्म-जागरूकता का औज़ार बताता है।

डायबिटीज़ वालों को कितने समय में नेत्र जाँच चाहिए?

साल में कम से कम एक बार। नैशनल आई इंस्टिटचूट कहता है कि डायबिटीज़ या हाई ब्लड प्रेशर वाले अधिकांश लोगों को साल में कम से कम एक बार पुतली फैलाकर जाँच चाहिए, और अंतराल अपने डॉक्टर से पूछने को कहता है। डायबिटिक रेटिनोपैथी उन्हीं रोगों में से है जिन्हें दृष्टि तक पहुँचने से पहले पकड़ने के लिए यह जाँच बनी है।

क्या Sight Check: Eye Chart Game मेरे नतीजे कहीं सहेजता है?

नहीं। उसके App Store पृष्ठ के अनुसार नतीजे आपके डिवाइस पर ही रहते हैं, और Android संस्करण का Google Play डेटा सुरक्षा कार्ड घोषित करता है कि कोई डेटा इकट्ठा नहीं किया जाता और किसी तीसरे पक्ष से साझा नहीं किया जाता। कोई अकाउंट नहीं और कोई विज्ञापन या एनालिटिक्स SDK नहीं, इसलिए नतीजा एक स्थानीय रिकॉर्ड है, प्रोफ़ाइल नहीं।

घर की जाँच पिछली बार से ख़राब आए तो क्या करें?

उसे माप नहीं, संकेत मानिए। दो कोशिशों के बीच की गिरावट स्क्रीन की चमक, दूरी, किसी परछाईं या सिर्फ़ थकान से भी उतनी ही आ सकती है जितनी आपकी आँखों से। अचानक धब्बे, चमक, दर्द या तेज़ बदलाव पर अकैडमी का निर्देश है कि इंतज़ार न करके तुरंत नेत्र चिकित्सक को फ़ोन करें।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). आँखों की जाँच कितने समय में एक बार करानी चाहिए?. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.