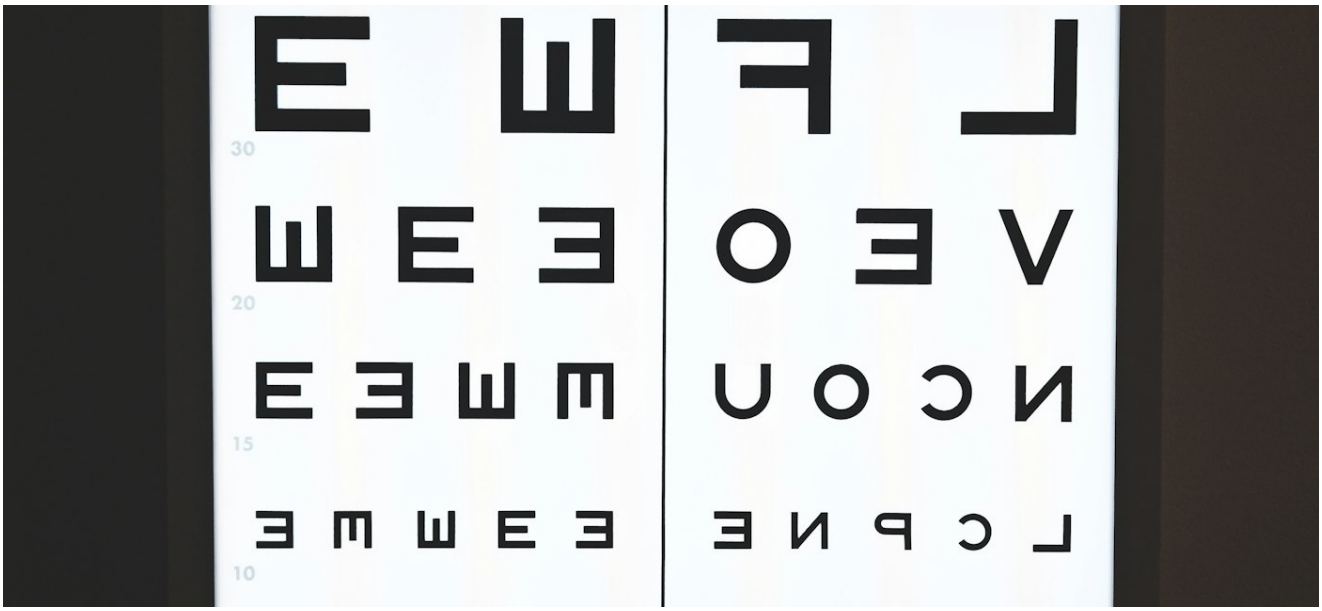
Czy aplikacja w telefonie zmierzy wzrok dokładnie?

Badanie wzroku w telefonie przesiewa widzenie do dali, nie rozpoznaje. Co mierzy tablica z 20 stóp i dlaczego decyduje odległość.

Autor: Lubor Šimůnek · Opublikowano: October 6, 2026 · Zdrowie i fitness
Wersja online: https://appstoryo.com/pl/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game to darmowa aplikacja z tablicą okulistyczną na iPhone'a i Androida, która wyświetla na twoim własnym ekranie coraz mniejsze rzędy liter, żebyś sprawdził, jak ostro wygląda twoje widzenie do dali. Ona przesiewa; nie stawia rozpoznania. Tablicę w gabinecie czyta się z 20 stóp, a żaden telefon nie zbliża się do tego warunku.

Ujawnienie: AppStoryo jest prowadzone przez to samo studio, które rozwija Sight Check: Eye Chart Game. Poniższe porównanie opiera się na kryteriach, które każdy może sprawdzić, i wymienia z nazwy realnie istniejące alternatywy.

Ten odstęp między przesiewem a rozpoznaniem jest tematem tego artykułu: badanie wzroku w telefonie daje liczbę, którą można powtórzyć, a nie przyczynę. Sight Check: Eye Chart Game w App Store i Sight check game w Google Play są darmowe.

Jak dokładne jest badanie wzroku w telefonie w porównaniu z tablicą w gabinecie?

Bliżej, niż spodziewa się większość ludzi, a wciąż nie jest to zamiennik. MedlinePlus, serwis dla odbiorców publicznych prowadzony przez Narodową Bibliotekę Medyczną Stanów Zjednoczonych, podaje, że domowe badania ostrości wzroku — drukowane, w aplikacjach na telefon albo w internecie — "okazały się niemal tak dokładne jak badanie wykonane w gabinecie specjalisty". To zdanie dotyczy wyłącznie ostrości, czyli najmniejszego rzędu, który potrafisz rozpoznać, i nie mówi nic o ciśnieniu wewnątrzgałkowym, stanie siatkówki ani o

tym, dlaczego jakiś rząd wygląda rozmyto.

Kliniczny punkt odniesienia jest zupełnie nieefektowny. Według Amerykańskiej Akademii Okulistyki typowa tablica Snellena ma 11 rzędów wielkich liter, stoisz w odległości 20 stóp i czytasz ją jednym okiem naraz. Hermann Snellen zaprojektował ją w latach sześćdziesiątych XIX wieku; geometria niemal się od tego czasu nie zmieniła.

Dlaczego odległość czytania liczy się bardziej niż to, którą aplikację zainstalujesz?

Ponieważ odległość to połowa pomiaru. Wynik 20/40 oznacza, jak wyjaśnia MedlinePlus, że rząd czytany przez ciebie z 20 stóp (6 metrów) osoba z prawidłowym wzrokiem przeczyta z 40 stóp (12 metrów). Zmień pierwszą liczbę i ułamek przestaje cokolwiek znaczyć. Gabinety bez 20 stóp miejsca używają lustra, a Akademia zauważa, że wynik jest w obu przypadkach taki sam: liczy się droga światła, nie metry podłogi.

Telefony nie mają ani jednego, ani drugiego, więc każda tablica na ekranie zmniejsza litery pod krótszą odległość — dokładnie tak, jak MedlinePlus opisuje to dla papieru: "Przy badaniu z odległości mniejszej niż 20 stóp (6 metrów) stosuje się specjalne tablice". Pomyl się o 30 centymetrów w badaniu zaprojektowanym na dwa metry, a wynik przesunąłeś już o cały rząd. To największe źródło bezsensownych liczb w badaniach domowych, a zarazem rzecz w pełni pod twoją kontrolą: ustal odległość, której żąda aplikacja, zaznacz ją na podłodze i używaj tego samego znaku za każdym razem.

Dlaczego ta sama aplikacja pokazuje litery różnej wielkości na dwóch telefonach?

Piksel nie jest jednostką długości. dokumentacja dla programistów Androida mówi to bez ogródek: "Jedno urządzenie może mieć 160 pikseli na cal, a inne upycha 480 pikseli w tej samej przestrzeni". Litera narysowana na wysokość 100 pikseli jest na gęstszym ekranie fizycznie trzy razy mniejsza. Odpowiedzią Androida jest piksel niezależny od gęstości, a przeliczenie brzmi px = dp * (dpi / 160), przy 160 dpi jako gęstości odniesienia.

Ekrany Apple'a leżą znacznie powyżej tego odniesienia: specyfikacja iPhone'a 15 podaje ekran 2556 na 1179 pikseli o gęstości 460 ppi. Aplikacja liczącą w pikselach, a nie w milimetrach, rysuje tam litery blisko trzy razy za małe. Każde warte uwagi badanie wzroku w telefonie najpierw przelicza wartości na rozmiar fizyczny — i dlatego tablet oraz telefon nie są wymiennymi powierzchniami badania.

Co Sight Check: Eye Chart Game właściwie robi?

To zależy, który wpis w sklepie czytasz. Wpis w App Store to wersja 1.0, opublikowana 14 lipca 2026: pobranie o rozmiarze 54,8 MB wymagające iOS 14.0 lub nowszego, dostępne na 130 zgodnych urządzeniach, z oceną 12+, w kategoriach Gry, Łamigłówki i Narzędzia. O własnych ograniczeniach mówi bez owijania w bawełnę:

> Sight Check został zaprojektowany wyłącznie do rozrywki i lekkiego wyzwania. Nie jest urządzeniem medycznym, nie rozpoznaje żadnego schorzenia i nie zastępuje badania

> oczu wykonanego przez specjalistę.

To własny opis aplikacji w App Store, a nie streszczenie recenzenta. Wpis w Google Play, zaktualizowany 20 lipca 2026 i oceniony jako PEGI 3, opisuje szerszy zestaw badań wykonywanych na samym urządzeniu: ostrość wzroku, optotypy Landolta i literę E Snellena, generowane tablice barwne, przesiew objawów astygmatyzmu, siatkę Amslera, kontrast oraz postrzeganie obwodowe. Sekcja bezpieczeństwa danych oświadcza, że żadne dane nie są zbierane ani przekazywane podmiotom trzecim. Oba wpisy noszą też różne nazwy, więc na Androidzie szukaj "Sight check game" — i to ten wpis opisuje dziś wersję z wieloma badaniami.

Której aplikacji naprawdę powinieneś użyć?

Wybierz WHOeyes, jeśli chcesz narzędzie przesiewowe najłatwiejsze do obrony

- Wydawana przez Światową Organizację Zdrowia, darmowa, wersja 2.6.5, zaktualizowana 18 sierpnia 2026.
- Przydatna, gdy zamierzasz pokazać wynik osobie z ochrony zdrowia.
- Najmniej funkcji i najwęższy zakres, i to z rozmysłem.

Wybierz Virtual Vision Test, jeśli chcesz dopracowaną ścieżkę dla konsumenta

- Od Warby Parker Inc, darmowa, wersja 52.0.0, zaktualizowana 8 czerwca 2026, z 18 977 ocenami w Stanach Zjednoczonych.
- Jest częścią komercyjnej usługi optycznej, więc ścieżka prowadzi do zakupu okularów.
- Najlepsza, jeśli już podejrzewasz, że potrzebujesz korekcji.

Wybierz OcularCheck: Acuity Exam, jeśli chcesz narzędzie organizacji niekomercyjnej

- Od Project ORBIS International Inc, darmowa, wersja 2.2.0, ostatnio zaktualizowana 8 października 2024.
- Tylko ostrość wzroku, a za nią stoi organizacja niekomercyjna zajmująca się widzeniem.
- Uczciwą wadą jest właśnie ta data: nowsze telefony powstały po ostatniej kompilacji.

Wybierz Sight Check: Eye Chart Game, jeśli chcesz ćwiczyć wielokrotnie bez konta

- Darmowa w obu sklepach, bez rejestracji, wyniki zostają na urządzeniu.
- Wpis na Androida obejmuje więcej rodzajów badań niż jakakolwiek inna wymieniona tu aplikacja.
- Wyraźnie nie jest urządzeniem medycznym i jest najnowsza z czterech.

Kiedy badanie wzroku w telefonie jest złym narzędziem?

Zawsze wtedy, gdy pytanie brzmi "dlaczego", a nie "ile". Nagła utrata wzroku, błyski, męty, ból, podwójne widzenie albo zmiana tylko w jednym oku to powody, by tego samego dnia skontaktować się ze specjalistą chorób oczu. Tablica nie widzi też jaskry: Akademia wymienia pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego i badanie pola widzenia jako osobne badania.

Skala problemu wyjaśnia, dlaczego przesiew nadal ma znaczenie. Światowa Organizacja Zdrowia podaje, że co najmniej 2,2 miliarda osób żyje z zaburzeniem widzenia do bliży lub do dali, że co najmniej 1 miliard tych przypadków dało się zapobiec albo nadal nie został objęty opieką, że same wady refrakcji odpowiadają za 88,4 miliona przypadków zaburzenia widzenia do dali lub ślepoty, a presbiopia dotyka 826 milionów osób. Darmowa tablica nie rozwiązuje żadnej z tych rzeczy. Może natomiast sprawić, że ktoś zauważy różnicę między własnymi oczami i zapisze się na wizytę, którą wciąż odkłada.

Jak uzyskać w domu użyteczny wynik z badania wzroku w telefonie?

Traktuj to jako pomiar, nie jako wynik gry. Użyj dokładnie tej odległości, którą podaje aplikacja, i zaznacz ją na podłodze. Ustaw jasność na stałe, żeby automatyczna jasność nie przesuwała jej między próbami. Oświetl pokój równomiernie i nie dopuść odblasków na szkle. Zasłoń jedno oko dłonią albo kartonem, jak opisuje MedlinePlus, zamiast je przymykać. Zapisz jeden odczyt w swoich zwykłych okularach lub szkłach kontaktowych i jeden bez nich.

Potem powtórz w identycznych warunkach. Jeden odczyt to anegdota; ten sam odczyt trzy tygodnie później to tendencja, a spadek o jeden rząd w jednym oku warto zanieść do specjalisty. Zwróć też uwagę na zasadę liczenia przyjętą przez Akademię: jeśli pomylisz jedną lub dwie litery w najmniejszym osiągniętym rzędzie, ten rząd nadal liczy się jako przeczytany. Jeśli chcesz zbudować ten nawyk darmowo, bez internetu i bez konta, Sight Check: Eye Chart Game na iOS jest sensownym punktem wyjścia.

Najczęstsze pytania o badanie wzroku w telefonie

Czy aplikacja może zastąpić badanie oczu?

Nie. Tablica ostrości mierzy jedną rzecz: najmniejszy rząd liter, który potrafisz rozpoznać. Pełne badanie obejmuje też ciśnienie wewnątrzgałkowe, siatkówkę i pole widzenia, które Amerykańska Akademia Okulistyki wymienia jako osobne badania. Użyj aplikacji, by zauważyć zmianę, a potem zapisz się na badanie.

Jak daleko od telefonu powinienem stanąć do badania?

Dokładnie tak daleko, jak mówi aplikacja. Tablice kliniczne czyta się z 20 stóp, czyli 6 metrów, a tablice w telefonie zmniejszają litery pod znacznie krótszą odległość. Jeśli odległość ustalisz na oko, wynik nic nie znaczy, więc zmierz ją raz porządnie i zaznacz miejsce na podłodze.

Czy Sight Check: Eye Chart Game jest darmowa?

Tak, w obu sklepach. App Store podaje ją jako darmową, z pobraniem 54,8 MB i wymogiem iOS 14.0 lub nowszego, a Google Play podaje ją jako darmową z oceną PEGI 3. Nie ma konta do zakładania, a sekcja bezpieczeństwa danych w Play oświadcza, że żadne dane nie są zbierane.

Dlaczego mój wynik różnił się na telefonie i na tablecie?

Ponieważ gęstość pikseli jest inna. Dokumentacja Androida zauważa, że jeden ekran może mieć 160 pikseli na cal, a inny upycha 480 w tej samej przestrzeni, więc identyczne wymiary w pikselach dają różną fizyczną wielkość liter. Dodaj do tego różne odległości trzymania i oba odczyty przestają być porównywalne.

Czy badanie wzroku w telefonie wykrywa jaskrę?

Nie, i to najważniejsze ograniczenie do zrozumienia. Jaskrę zwykle wykrywa się pomiarem ciśnienia wewnątrzgałkowego i badaniem pola widzenia, które Akademia traktuje jako badania odrębne od tablicy ostrości. Wczesna jaskra często pozostawia ostrość centralną nietkniętą, więc możesz czytać najmniejszy rząd, a uszkodzenie już postępuje.

Badać się w okularach czy bez?

Zrób jedno i drugie, i oba wyniki zapisz. MedlinePlus rozróżnia ostrość "nieskorygowaną", mierzoną bez okularów i szkieł kontaktowych, od ostrości "najlepiej skorygowanej", mierzonej razem z nimi. Ta para liczb mówi, czy twoja obecna korekcja wciąż spełnia swoje zadanie, czego żadna z nich osobno nie powie.

Czy moje wyniki są gdzieś wysyłane?

Według wpisu w Google Play nie są. Wpis podaje, że wyniki przechowywane są lokalnie, a jego oświadczenie o bezpieczeństwie danych informuje, że żadne dane nie są zbierane ani przekazywane podmiotom trzecim. Oba wpisy opisują aplikację jako działającą bez konta. Sprawdź to sam we wpisie, bo twórcy mogą takie oświadczenia aktualizować.

Która z tych aplikacji ma najwięcej niezależnych opinii?

Virtual Vision Test, z dużą przewagą: 18 977 ocen ze Stanów Zjednoczonych w App Store na 26 września 2026, wobec 3 dla WHOeyes i 15 dla OcularCheck: Acuity Exam. Liczba opinii mierzy zasięg, a nie wartość kliniczną, więc czytaj ją jako dowód dopracowania, nie dokładności.

Gdzie mogę pobrać Sight Check: Eye Chart Game?

Na iPhone'a jest to Sight Check: Eye Chart Game w App Store, a na Androidzie pojawia się pod inną nazwą, czyli Sight check game w Google Play. Obie są darmowe, a wpis na Androida opisuje obecnie szerszy zestaw badań przesiewowych.

Jak cytować: Lubor Šimůnek (2026). *Czy aplikacja w telefonie zmierzy wzrok dokładnie?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/pl/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately

© 2026 lapnito.cz s.r.o.