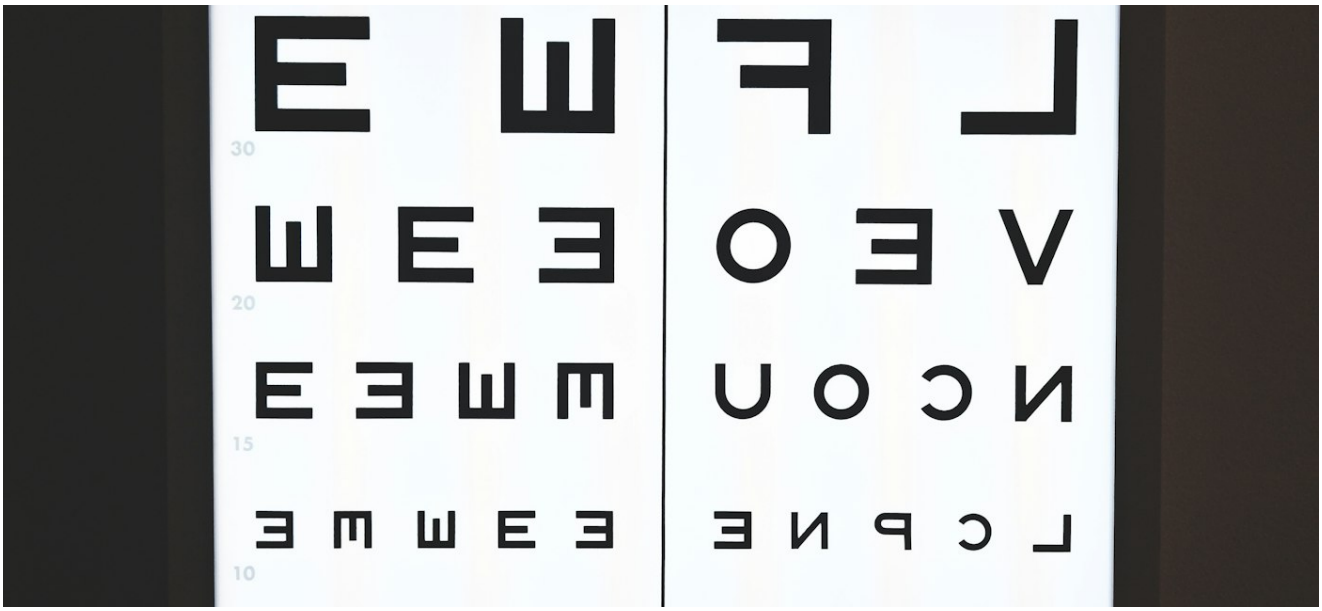
Может ли приложение на телефоне точно проверить зрение?

Проверка зрения на телефоне даёт скрининг дали, но не диагноз. Что измеряет таблица с 20 футов и почему решает расстояние.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: October 6, 2026 · Здоровье и фитнес
Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game — бесплатное приложение с таблицей для проверки зрения на iPhone и Android, которое показывает на вашем собственном экране ряды всё более мелких букв, чтобы вы посмотрели, насколько резким выглядит ваше дальнее зрение. Оно делает скрининг; диагноз оно не ставит. Таблицу в кабинете читают с 20 футов, и ни один телефон к этому условию не приближается.

Раскрытие: AppStoryo управляется той же студией, которая разрабатывает Sight Check: Eye Chart Game. Сравнение ниже опирается на критерии, доступные для публичной проверки, и называет реально существующие альтернативы.

Этот зазор между скринингом и диагнозом и есть тема статьи: проверка зрения на телефоне даёт вам воспроизводимое число, а не причину. Sight Check: Eye Chart Game в App Store и Sight check game в Google Play бесплатны.

Насколько точна проверка зрения на телефоне по сравнению с таблицей в кабинете?

Ближе, чем ожидает большинство, и всё же это не замена. MedlinePlus, служба для широкой публики при Национальной медицинской библиотеке США, сообщает, что домашние проверки остроты зрения — печатные, в приложениях для смартфонов или в интернете — "оказались почти столь же точными, как проверка, выполненная в кабинете специалиста". Эта фраза касается только остроты, то есть самой мелкой строки, которую вы способны различить, и

ничего не говорит о внутриглазном давлении, состоянии сетчатки или о том, почему какая-то строка выглядит размытой.

Клинический ориентир сам по себе совершенно неброский. По данным Американской академии офтальмологии, обычная таблица Снеллена содержит 11 строк заглавных букв, вы стоите в 20 футах и читаете её поочерёдно каждым глазом. Герман Снеллен придумал её в 1860-х годах; геометрия с тех пор почти не изменилась.

Почему расстояние чтения важнее того, какое приложение вы установите?

Потому что расстояние — половина измерения. Результат 20/40, объясняет MedlinePlus, означает, что строку, которую вы читаете с 20 футов (6 метров), человек с нормальным зрением прочтёт с 40 футов (12 метров). Измените первое число, и дробь перестанет что-либо значить. Кабинеты, где нет 20 футов, используют зеркало, и Академия отмечает, что результат в обоих случаях одинаков: значение имеет путь света, а не метры пола.

У телефонов нет ни того, ни другого, поэтому любая таблица на экране уменьшает буквы под более короткое расстояние — именно так, как MedlinePlus описывает это для бумаги: "При проверке на расстояниях меньше 20 футов (6 метров) применяют особые таблицы". Ошибитесь на 30 сантиметров в проверке, рассчитанной на два метра, и вы уже сдвинули результат на целую строку. Это главный источник бессмысленных чисел при домашней проверке и одновременно то, что целиком в ваших руках: задайте расстояние, которое требует приложение, отметьте его на полу и пользуйтесь одной и той же отметкой.

Почему одно и то же приложение показывает буквы разного размера на двух телефонах?

Пиксель не является единицей длины. документация для разработчиков Android говорит об этом прямо: "На одном устройстве может быть 160 пикселей на дюйм, а другое вмещает 480 пикселей в то же пространство". Буква, нарисованная высотой 100 пикселей, на более плотном экране физически втрое меньше. Ответ Android — независимый от плотности пиксель, а пересчёт выглядит как px = dp * (dpi / 160), где 160 dpi принимается за базовую плотность.

Экраны Apple лежат намного выше этой базы: в характеристиках iPhone 15 указан экран 2556 на 1179 пикселей с плотностью 460 ppi. Приложение, которое считает в пикселях, а не в миллиметрах, нарисует там буквы почти втрое мельче нужного. Любая стоящая проверка зрения на телефоне сначала переводит величины в физический размер — и поэтому планшет и телефон не являются взаимозаменяемыми поверхностями для проверки.

Что Sight Check: Eye Chart Game делает на самом деле?

Это зависит от того, какую страницу магазина вы читаете. Страница в App Store — это версия 1.0, опубликованная 14 июля 2026 года: загрузка объёмом 54,8 МБ, требующая iOS 14.0 или новее, доступная на 130 совместимых устройствах, с рейтингом 12+, в разделах «Игры», «Головоломки» и «Утилиты». О собственных границах она говорит предельно прямо:

> Sight Check создано исключительно для развлечения и несложного испытания. Это не

> медицинское устройство, оно не диагностирует никаких состояний и не заменяет осмотр глаз у специалиста.

Это собственное описание приложения в App Store, а не пересказ обозревателя. Страница в Google Play, обновлённая 20 июля 2026 года и с рейтингом PEGI 3, описывает более широкий набор проверок, выполняемых прямо на устройстве: острота зрения, оптотипы кольца Ландольта и буквы E Снеллена, сгенерированные цветовые таблицы, скрининг симптомов астигматизма, сетка Амслера, контраст и восприятие периферии. Раздел безопасности данных там заявляет, что никакие данные не собираются и не передаются третьим лицам. Две страницы носят к тому же разные названия, так что на Android ищите "Sight check game" — и сегодня именно эта страница описывает версию с несколькими проверками.

Какое приложение стоит использовать на самом деле?

Выберите WHOeyes, если нужен самый защитимый инструмент скрининга

- Выпускается Всемирной организацией здравоохранения, бесплатно, версия 2.6.5, обновлено 18 августа 2026 года.
- Полезно, когда вы собираетесь показать результат медицинскому работнику.
- Меньше всего функций и самый узкий охват, и это сделано намеренно.

Выберите Virtual Vision Test, если нужен отточенный потребительский сценарий

- От Warby Parker Inc, бесплатно, версия 52.0.0, обновлено 8 июня 2026 года, с 18 977 оценками в США.
- Часть коммерческого сервиса по продаже очков, поэтому сценарий ведёт к покупке линз.
- Лучший выбор, если вы уже подозреваете, что нужна коррекция.

Выберите OcularCheck: Acuity Exam, если нужен инструмент от некоммерческой организации

- От Project ORBIS International Inc, бесплатно, версия 2.2.0, последнее обновление 8 октября 2024 года.
- Только острота зрения, а за приложением стоит некоммерческая организация, занятая зрением.
- Честный недостаток — именно эта дата: более новые телефоны вышли после последней сборки.

Выберите Sight Check: Eye Chart Game, если хотите тренироваться регулярно без аккаунтов

- Бесплатно в обоих магазинах, без регистрации, результаты остаются на устройстве.
- Страница для Android охватывает больше видов проверок, чем любое другое названное здесь приложение.
- Прямо указано, что это не медицинское устройство, и оно самое новое из четырёх.

Когда проверка зрения на телефоне — неподходящий инструмент?

Всякий раз, когда вопрос звучит как «почему», а не «сколько». Внезапная потеря зрения, вспышки, плавающие мушки, боль, двоение или изменение только в одном глазу — причины связаться с офтальмологом в тот же день. Таблица к тому же не видит глаукому: Академия перечисляет измерение внутриглазного давления и проверку поля зрения как отдельные исследования.

Масштаб объясняет, почему скрининг всё ещё важен. Всемирная организация здравоохранения сообщает, что не менее 2,2 миллиарда человек живут с нарушением зрения вблизи или вдали, что не менее 1 миллиарда этих случаев можно было предотвратить или они до сих пор не охвачены помощью, что только на аномалии рефракции приходится 88,4 миллиона случаев нарушения дальнего зрения или слепоты, и что пресбиопия затрагивает 826 миллионов человек. Бесплатная таблица не решает ничего из этого. Зато она может заставить человека заметить разницу между своими глазами и записаться на приём, который он всё время откладывает.

Как получить дома полезный результат из проверки зрения на телефоне?

Относитесь к ней как к измерению, а не как к игровому счёту. Используйте точно то расстояние, которое задаёт приложение, и отметьте его на полу. Зафиксируйте яркость, чтобы автоматическая подстройка не смещала её между попытками. Освещайте комнату ровно и следите, чтобы на стекло не падали блики. Закройте один глаз ладонью или картоном, как описывает MedlinePlus, а не жмурьте его. Запишите один результат в привычных очках или линзах и один без них.

Затем повторите в совершенно тех же условиях. Одно измерение — случай из жизни; то же измерение спустя три недели — уже тенденция, а снижение на одну строку в одном глазу стоит показать специалисту. Учтите и правило подсчёта Академии: если вы ошиблись в одной или двух буквах самой мелкой доступной строки, строка всё равно считается прочитанной. Чтобы завести такую привычку бесплатно, без интернета и без аккаунта, Sight Check: Eye Chart Game для iOS — разумная отправная точка.

Частые вопросы о проверке зрения на телефоне

Может ли приложение заменить осмотр глаз?

Нет. Таблица остроты измеряет одно: самую мелкую строку букв, которую вы способны различить. Полный осмотр охватывает ещё внутриглазное давление, сетчатку и поле зрения, которые Американская академия офтальмологии перечисляет как отдельные исследования. Используйте приложение, чтобы заметить изменение, а затем запишитесь на осмотр.

На каком расстоянии от телефона нужно стоять при проверке?

Точно на том, которое называет приложение. Клинические таблицы читают с 20 футов, то есть 6 метров, а таблицы на телефоне уменьшают буквы под гораздо более короткое расстояние. Если

расстояние взять на глаз, результат ничего не значит, поэтому отмерьте его один раз как следует и отметьте точку на полу.

Sight Check: Eye Chart Game бесплатно?

Да, в обоих магазинах. App Store указывает его как бесплатное, загрузка 54,8 МБ с требованием iOS 14.0 или новее, а Google Play указывает его бесплатным с рейтингом PEGI 3. Аккаунт создавать не нужно, а раздел безопасности данных в Play заявляет, что никакие данные не собираются.

Почему результат на телефоне и планшете оказался разным?

Потому что плотность пикселей разная. Документация Android отмечает, что один экран может вмещать 160 пикселей на дюйм, а другой — 480 в том же пространстве, поэтому одинаковые размеры в пикселях дают разный физический размер букв. Добавьте разное расстояние удержания, и два результата становятся несопоставимыми.

Выявляет ли проверка зрения на телефоне глаукому?

Нет, и это самое важное ограничение. Глаукому обычно находят измерением внутриглазного давления и проверкой поля зрения, которые Академия считает исследованиями, отдельными от таблицы остроты. Ранняя глаукома часто не затрагивает центральную остроту, так что можно читать самую мелкую строку, пока повреждение развивается.

Проверяться в очках или без них?

Сделайте и то и другое и запишите оба результата. MedlinePlus различает остроту "без коррекции", измеренную без очков и контактных линз, и остроту "с лучшей коррекцией", измеренную вместе с ними. Именно пара чисел говорит, справляется ли ваша текущая коррекция со своей задачей, чего ни одно число по отдельности не скажет.

Отправляются ли мои результаты куда-нибудь?

Согласно странице в Google Play, нет. Там указано, что результаты хранятся локально, а заявление о безопасности данных сообщает, что никакие данные не собираются и не передаются третьим лицам. Обе страницы описывают приложение как работающее без аккаунта. Проверьте это сами на странице, поскольку разработчики могут обновлять такие заявления.

У какого из этих приложений больше всего независимых отзывов?

У Virtual Vision Test, с большим отрывом: 18 977 оценок из США в App Store на 26 сентября 2026 года против 3 у WHOeyes и 15 у OcularCheck: Acuity Exam. Количество отзывов измеряет охват, а не клиническую обоснованность, поэтому читайте его как свидетельство отделки, а не точности.

Где скачать Sight Check: Eye Chart Game?

На iPhone это Sight Check: Eye Chart Game в App Store, а на Android оно выходит под другим названием, то есть Sight check game в Google Play. Оба бесплатны, и сегодня более широкий набор скрининговых проверок описывает именно страница для Android.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Может ли приложение на телефоне точно проверить зрение?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ru/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately
© 2026 lapnito.cz s.r.o.