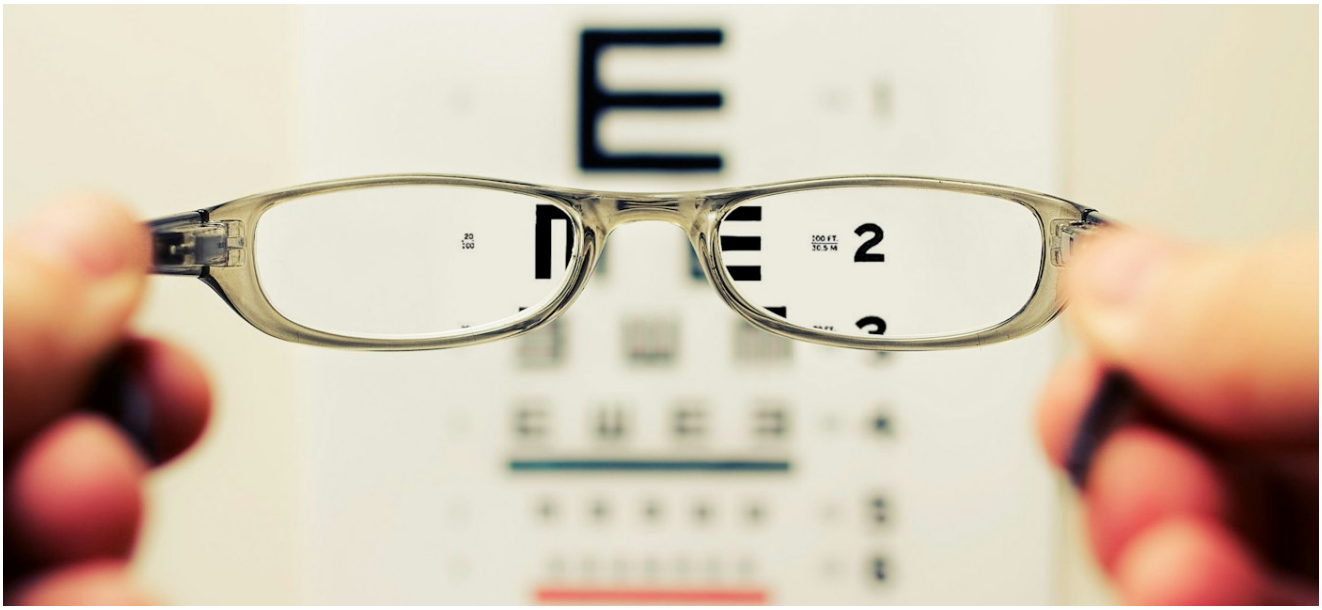
Что на самом деле означает зрение 20/20?

Зрение 20/20 — это нормальная острота, а не идеальное зрение, и в метрической записи это 6/6. Что измеряет дробь и где 20/40 и 20/20 — требования закона.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: November 3, 2026 · Продуктивность

Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



Зрение 20/20 означает, что с 20 футов вы читаете ту же строку, которую с 20 футов читает человек с нормальным зрением. Это нормальная острота, а не идеальное зрение, и в метрической записи это 6/6. Sight Check: Eye Chart Game — бесплатная игра в виде таблицы для проверки зрения на iOS и Android размером 54,8 МБ, чтобы тренироваться на этих всё уменьшающихся строках дома.

Раскрытие: AppStoryo управляется студией, которая разрабатывает Sight Check: Eye Chart Game. Приведённое ниже сравнение опирается на публично проверяемые критерии и называет реальные альтернативы.

Попробовать строки можно в Sight Check: Eye Chart Game в App Store или в Google Play, где приложение указано как Sight check game.

Что на самом деле измеряет дробь 20/20?

Это отношение расстояний, а не процент и не балл. Американская академия офтальмологии объясняет, что верхнее число — это расстояние в футах, с которого вы стоите перед таблицей, а нижнее — расстояние, с которого человек с нормальным зрением читает ту же строку, что вы только что прочитали. Равные числа означают, что ваше зрение вдаль равно эталону, и ничего больше.

MedlinePlus формулирует подсчёт наоборот: 20/40 значит, что строку, которую вы читаете с 20 футов, средний глаз читает с 40 футов. Значит, нижнее число говорит, насколько дальше мог бы стоять средний глаз: втрое дальше при 20/60 и в десять раз при 20/200. Острота измеряет

одну узкую вещь — насколько мелкую деталь вы различаете вдали.

Почему таблицу читают с 20 футов и что такое 6/6?

Нидерландский офтальмолог Герман Снеллен разработал таблицу в 1860-х годах по просьбе своего коллеги Франциска Дондерса. Двадцать футов достаточно близки к оптической бесконечности, чтобы глаз расслаблялся, а не аккомодировал. MedlinePlus указывает расстояние как 20 футов, то есть 6 метров, и в этом всё объяснение записи 6/6, которую использует клиника за пределами Соединённых Штатов. 6/6 — это 20/20, а 6/12 — это 20/40. В коротких кабинетах применяют зеркало, и результат тот же.

Какие профессии задают остроту по закону?

Здесь 20/20 перестаёт быть фольклором и становится нормой права. Согласно 49 CFR 391.41(b)(10), коммерческий водитель в Соединённых Штатах должен иметь остроту зрения вдаль не менее 20/40 на каждом глазу, с коррекцией или без, бинокулярную остроту не менее 20/40, поле зрения не менее 70 градусов по горизонтальному меридиану каждого глаза и способность различать стандартные сигналы красного, зелёного и жёлтого цвета.

В авиации строже. 14 CFR 67.103 требует, чтобы кандидат на медицинское свидетельство пилота первого класса показал остроту вдаль 20/20 или лучше на каждом глазу по отдельности, а также зрение вблизи 20/40 на 16 дюймах; кандидаты 50 лет и старше должны выполнить ещё и 20/40 на 32 дюймах. Только в этих правилах 20/20 — это проходной порог, а не описание.

Зрение 20/20 — это то же самое, что идеальное зрение?

Нет, и это самое частое заблуждение. 20/20 — это норма: ориентир в середине шкалы, а не её потолок, ведь многие получают 20/15 или 20/10. Запись также ничего не говорит о цветовом зрении, восприятии глубины, периферическом поле, контрастной чувствительности и внутриглазном давлении, и поэтому обследование измеряет несколько вещей, а таблица — одну.

Всемирная организация здравоохранения сообщает по меньшей мере о 2,2 миллиарда человек с нарушением зрения вблизи или вдаль и по меньшей мере о 1 миллиарде случаев, которые можно было предотвратить или которые до сих пор без помощи: пресбиопия 826 миллионов, катаракта 94 миллиона, некорригированная аномалия рефракции 88,4 миллиона. Национальный глазной институт оценивает аномалии рефракции более чем в 150 миллионов американцев, многие из которых не знают, что могли бы видеть лучше.

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

Это игра, и её собственное описание так и говорит. Sight Check: Eye Chart Game показывает строки всё более мелких букв, которые вы читаете вслух с другого конца комнаты, сохраняет результат в сравнении с личным рекордом и держит данные на устройстве. Приложение бесплатное, занимает 54,8 МБ, имеет возрастную категорию 12+, версию 1.0 от 15 июля 2026 года, не содержит рекламы и описано только на английском. Это описание и есть честное ограничение, словами самого разработчика в App Store:

> Sight Check создан исключительно для развлечения и непринуждённого испытания. Это не медицинское устройство, оно не диагностирует никаких состояний и не заменяет профессиональный осмотр у врача.

Воспринимайте это как заявление об области применения, которым оно и является. Приложение покажет, что пятая строка в этом году расплылась, хотя в прошлом была чёткой, и это хороший повод записаться на приём. Вашу рефракцию оно назвать не может.

Какое приложение стоит использовать на самом деле?

Выберите Virtual Vision Test, если нужен результат с рецептом

- Тест Warby Parker, версия 52.0.0 от 8 июня 2026 года, — единственный здесь, привязанный к клиническому маршруту: он служит для продления уже имеющегося рецепта на очки или линзы.
- Бесплатно, 70,5 МБ, требуется iOS 16.0 или новее, средняя оценка 4,76 по 19 080 отзывам — несравнимо больше реального использования, чем у остальных в списке.
- Он выигрывает безоговорочно, если вам нужен документ, а не результат.

Выберите OcularCheck: Acuity Exam, если нужен инструмент скрининга

- Опубликован Project ORBIS International, некоммерческой организацией в области здоровья глаз; версия 2.2.0 от 8 октября 2024 года, бесплатно и всего 2,3 МБ — самая маленькая загрузка здесь с большим отрывом.
- Требуется iOS 17.0 или новее, а средняя оценка 3,8 опирается всего на 15 отзывов, так что выборка тонкая, зато происхождение клиническое.
- Он выигрывает для скрининга при слабом канале.

Выберите Kay iSight Test Professional, если проверяете маленького ребёнка

- Kay Pictures Ltd десятилетиями выпускает картиночные оптотипы; версия 7.1 от 2 февраля 2026 года, бесплатно, 22,2 МБ, средняя оценка 4,4 по 10 отзывам.
- Требуется iOS 18.6 или новее, что исключает старые устройства, но картиночные оптотипы работают с ребёнком, который ещё не читает буквы, чего не может ни одна буквенная таблица.
- Он выигрывает безоговорочно для детей, ещё не умеющих читать.

Выберите Sight Check: Eye Chart Game, если хотите таблицу как игру

- Бесплатно, 54,8 МБ, без рекламы, результаты остаются на устройстве, доступно и на iOS, и на Android, тогда как три предыдущих — только для iPhone и iPad.
- Это единственное из четырёх, которое прямо называет себя непринуждённой игрой, что делает его честным для игры в кругу семьи и неподходящим для любого клинического применения.

Когда таблица в телефоне — неподходящий инструмент?

Три ситуации. Во-первых, если что-то изменилось внезапно: потеря зрения на одном глазу, новые вспышки или мушки, боль, двоение, потому что приложения для остроты измеряют устойчивое состояние и слепы к острому событию. Во-вторых, если нужна цифра, которая имеет силу: порог 20/40 для водителей и стандарт 20/20 для пилотов измеряет эксперт в контролируемых условиях. В-третьих, у ребёнка, где некалиброванный экран на неконтролируемом расстоянии даёт цифру, которая мало что значит.

С этой оговоркой Sight Check: Eye Chart Game — разумный способ следить за собственным зрением вдаль между приёмами: в App Store и в Google Play под названием Sight check game, бесплатно, и результаты остаются в телефоне.

Частые вопросы о зрении 20/20

Что означает зрение 20/20 простыми словами?

Вы читаете с 20 футов строку, которую с 20 футов читает и человек с нормальным зрением. Верхнее число — ваше расстояние до таблицы, нижнее — расстояние, с которого эту строку читает средний глаз. Равные числа означают среднее зрение вдаль.

Зрение 20/20 — идеальное?

Нет. Оно скорее нормальное, чем идеальное, и находится в середине шкалы: 20/15 и 20/10 лучше. Острота также не учитывает цветовое зрение, глубину, периферическое поле и внутриглазное давление, поэтому 20/20 не удостоверяет безупречное здоровье глаз.

Какова метрическая запись 20/20?

Это 6/6, потому что 20 футов — примерно 6 метров. MedlinePlus указывает стандартное расстояние как 20 футов, то есть 6 метров, и считает 20/20 и 6/6 одним и тем же нормальным результатом. По тому же пересчёту 20/40 записывают как 6/12.

Что означает зрение 20/40?

Самую мелкую строку, которую вы читаете с 20 футов, средний глаз читает с 40 футов, поэтому для той же детали вы стоите вдвое ближе. MedlinePlus говорит это прямо, и 20/40 — законный минимум для коммерческих водителей в Соединённых Штатах.

Почему таблицу проверяют с 20 футов?

На 20 футах глаз расслабляется, а не аккомодирует, поэтому проверка приближается к зрению вдаль. Снеллен спроектировал таблицу вокруг этого расстояния в 1860-х годах. Клиники с короткими кабинетами применяют зеркало, и результат тот же.

Какая острота нужна, чтобы водить грузовик?

Согласно 49 CFR 391.41(b)(10) коммерческому водителю нужны не менее 20/40 на каждом глазу, 20/40 бинокулярно, поле не менее 70 градусов по горизонтальному меридиану каждого глаза и различение красного, зелёного и жёлтого сигналов.

Нужно ли пилотам зрение 20/20?

Для медицинского свидетельства пилота первого класса — да. 14 CFR 67.103 требует 20/20 или лучше на каждом глазу по отдельности, а также зрение вблизи 20/40 на 16 дюймах. Кандидаты 50 лет и старше должны выполнить и 20/40 на 32 дюймах.

Может ли приложение точно измерить мою остроту зрения?

Надёжно — нет. Острота зависит от расстояния наблюдения, размера экрана и яркости, и телефон оставляет все три вам, тогда как клиника их фиксирует. Приложение покажет изменение со временем, но выводимая цифра не является клиническим измерением.

Меняет ли результат одна пропущенная буква?

Обычно нет. MedlinePlus отмечает, что если вы пропустили одну или две буквы в самой мелкой доступной строке, вам всё равно засчитывают зрение, равное этой строке. Подсчёт терпит несколько ошибок, поэтому два измерения одного глаза могут расходиться.

Является ли Sight Check: Eye Chart Game медицинским устройством?

Нет. Его описание в App Store утверждает, что он создан исключительно для развлечения и непринуждённого испытания, не является медицинским устройством, не диагностирует никаких состояний и не заменяет профессиональный осмотр. Считайте результат игровым.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Что на самом деле означает зрение 20/20?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ru/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean
© 2026 lapnito.cz s.r.o.