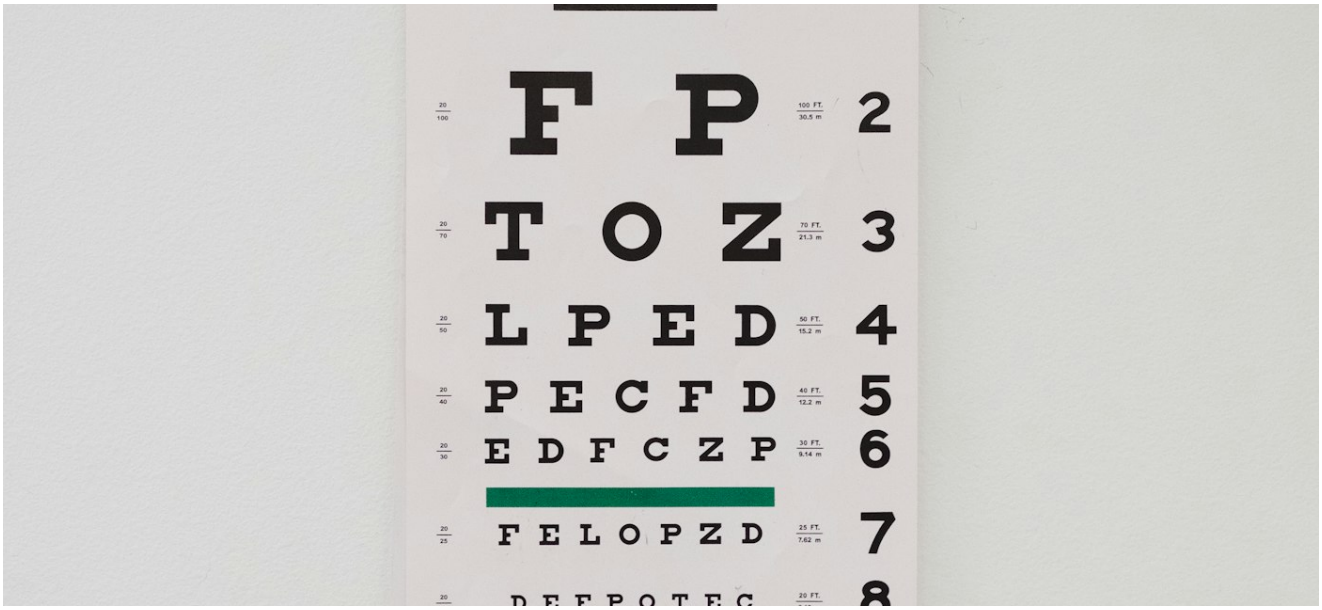
Göz muayenesi ne sıklıkla yapılmalı?

Aralığı belirleyen yaş ve risk eşikleri, tam bir muayenenin neleri kapsadığı ve bir telefon uygulamasının gerçekten nerede işe yaradığı.

Yazar: Lubor Šimůnek · Yayınlanma Tarihi: November 8, 2026 · Üretkenlik
Çevrimiçi sürüm: https://appstoryo.com/tr/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



Göz muayenesinin ne sıklıkla yapılması gerektiği yaşa ve riske bağlıdır. Amerikan Oftalmoloji Akademisi, 40 yaşın altındaki sağlıklı yetişkinleri 5 ile 10 yılda bir tam muayeneye, 65 yaş ve üstündeki herkesi her bir iki yılda bir muayeneye yerleştirir. Sight Check: Eye Chart Game, randevular arasındaki yıllar için tasarlanmış ücretsiz bir iPhone ve Android uygulamasıdır.

Açıklama: AppStoryo, Sight Check: Eye Chart Game uygulamasını geliştiren stüdyo tarafından işletilmektedir. Aşağıdaki karşılaştırma herkesin doğrulayabileceği ölçütleri kullanır ve gerçek alternatifleri adıyla anar.

Bu aralıklar klinik yanıttır. Pratik sorun, iki randevu arasındaki yıllarda bir değişimi fark etmektir; Sight Check: Eye Chart Game App Store'da tam bunun için vardır, Google Play'de Sight check game ile birlikte.

Göz muayenesi ne sıklıkla yapılmalı?

Üç sayı yetişkinlerin çoğunu kapsar. Amerikan Oftalmoloji Akademisi, 40 yaşın altındaki sağlıklı yetişkinlere 5 ile 10 yılda bir tam göz muayenesi, kontakt lens kullananlara her yıl bir uzman kontrolü ve 65 yaş ve üstündeki herkese her bir iki yılda bir kontrol önerir. Geri kalan her şey bu üç sayının ayarlanmasıdır.

Akademi ayrıca aralık yerine sabit bir eşik koyar: belirti olmasa bile 40 yaşına kadar bir başlangıç göz hastalığı taraması, çünkü hastalığın ilk işaretleri ve görmedeki değişimler sıklıkla o yaşta başlar. 30 Nisan 2026'da yayımlanan o sayfa, bu adımı 45 yaşındaki bir mamografi ya da kalın bağırsak taramasına benzetir.

Önerilen aralık yaşla birlikte neden kısalıyor?

Çünkü görmeyi alan hastalıklar yaşa bağlıdır ve sessizdir. Ulusal Göz Enstitüsü, 60 yaşın üstündeki herkese, 40 yaşın üstündeki Afrikalı Amerikalılara ve ailesinde glokom bulunan herkese her bir iki yılda bir damla ile göz bebeği büyütülerek yapılan muayene önerir, çünkü bu muayene göz hastalığını erken yakalamanın tek yoludur.

Sessiz burada belirleyici kelimedir. Glokom, diyabetik retinopati ve yaşa bağlı makula dejenerasyonu fark edeceğiniz hiçbir belirti vermeden ilerleyebilir ve ilk aldıkları görme genellikle çevresel görmedir; beyin onu sessizce tamamlar. Kayıp belirgin hale geldiğinde, tedavinin en çok görmeyi koruduğu pencere genellikle kapanmıştır.

Hangi risk etkenleri aralığı kısaltır?

Dört tanesi, ve yaş tablosunu ayarlamak yerine geçersiz kılarlar. Diyabet ya da yüksek tansiyon: Ulusal Göz Enstitüsü, bu iki durumdan birine sahip çoğu kişinin yılda en az bir kez göz bebeği büyütülerek muayene olması gerektiğini söyler. Göz enfeksiyonu, yaralanma, göz ağrısı ya da ani uçuşan cisimler ve ışık çakmaları: Akademi'nin talimatı hemen bir göz hekimini aramaktır.

Kontakt lensler en çok atlanan etkendir. Lens bütün gün kornea üzerinde durur, bu yüzden Akademi kullananlar için her yaşta yıllık bir uzman ziyareti belirler ve 5 ile 10 yıllık aralık onlar için geçerli olmaz. Ailede göz hastalığı aynı şekilde işler ve hâlihazırda izlenen bir hastalık, göz hekiminizin takvimini yukarıdaki her kuralın yerine koyar.

Tam bir göz muayenesinde gerçekte ne olur?

Harf okumaktan çok daha fazlası, ve hiçbir uygulamanın muayenenin yerini almamasının gerçek nedeni budur. Amerikan Optometri Derneği kişisel ve aile öyküsünü, uzak ve yakın görme keskinliğini, kornea eğriliği için keratometriyi, foropter ile refraksiyonu, iki gözün uyum testlerini ve göz bebeği büyütülmüş halde bir göz sağlığı değerlendirmesini sıralar. Akademi randevuyu 45 ile 90 dakika arasına koyar.

Ulusal Göz Enstitüsü insanların boş yere korktuğu ayrıntıyı ekler: basınç ölçümü bir hava üflemesi ya da hafif bir dokunuştur ve acıtmaz; damlalar ise görmeyi birkaç saat bulanık ve gözleri ışığa duyarlı bırakır, bu yüzden güneş gözlüğü götürmeniz ve sizi başkasının eve bırakması önerilir.

Bir uygulama randevu zamanını söyleyebilir mi?

Bir değişimi işaret edebilir ve bu gerçek bir iştir. iOS'ta Sight Check: Eye Chart Game 15 Temmuz 2026 tarihli 1.0 sürümüdür; 54.8 MB, iOS 14.0 veya üzeri, ücretsiz, Oyunlar, Bulmaca ve Araçlar kategorilerinde ve 12 yaş ve üzeri için: ekrandan geri çekilip giderek küçülen harf sıralarını sesli okuyarak oynanan, göz tablosu biçiminde bir oyun. Dürüst sınırı ise satacak hiçbir şeyi olmayan bir kurum yayımlıyor:

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

Bu cümle, Dünya Sağlık Örgütü'nün WHOeyes için kendi yayımladığı App Store sayfasından gelir ve bu sayfadaki her uygulama için geçerlidir. Google Play'de 20 Temmuz 2026'da güncellenen Sight check game, iOS sürümünden daha ileri gider: 3, 5 ve 8 kontrolden oluşan Hızlı, Standart ve Kapsamlı diziler; görme keskinliği, Landolt C ve Snellen E optotipleri, renk plakaları, astigmatizma, Amsler ızgarası ve kontrast, sonuçlar cihazda kalmak üzere.

Hangi görme kontrolü uygulaması gerçekten kullanılmalı?

Kurumsal köken istiyorsanız WHOeyes seçin

- Dünya Sağlık Örgütü, ücretsiz, 18 Ağustos 2026 tarihli 2.6.5 sürümü, 18.1 MB, iOS 15.6 veya üzeri, App Store'da 32 dil.
- Sayfası uygulamanın 8 yaşından büyük herkese uygun olduğunu ve doğruluğunun iki araştırma çalışmasında test edildiğini söylüyor; buradaki hiçbir tüketici uygulaması bunu karşılayamaz.

Kimsenin ezberleyemeyeceği bir tabloya ihtiyacınız varsa Eye Chart HD seçin

- Dok LLC, ek tablolar için ayda 2.99 dolarlık abonelikle ücretsiz, 15 Kasım 2024 tarihli 3.0 sürümü, 30.5 MB, iOS 12.0 veya üzeri, Temmuz 2010'dan beri mağazada.
- Rastgele dizilebilen Snellen ve Snellen E tabloları; evde kendi kendini test etmek değil, triyaj için yapılmış.

Göz sağlığı alanında çalışıyorsanız Eye Handbook seçin

- Cloud Nine Development LLC, ücretsiz, 15 Ekim 2026 tarihli 10.4.3 sürümü, 480.4 MB, iOS 16.0 veya üzeri, Amerika Birleşik Devletleri'nde 1,159 değerlendirmeyle 4.80 puan.
- Görme keskinliği hesaplayıcısı olan klinik bir başvuru kaynağı; 480 MB bu genişliğin bedelidir.

Muayeneler arasında ailece kullanılacak bir hatırlatıcı istiyorsanız Sight Check: Eye Chart Game seçin

- Her iki mağazada ücretsiz, hesap yok, reklam veya analitik SDK'sı yok ve her sonuç telefonda yerel olarak saklanıyor.
- Buradaki tek önce oyun olarak tasarlanmış uygulama; Android sürümünde sesle yönlendirilen diziler ve ayrı profiller var.

Telefon ne zaman yanlış araçtır?

Bir karar sayıya bağlı olduğu her durumda. Amerikan Optometri Derneği'nin 16 Haziran 2016 tarihli görüş bildirisi yapısal itirazı ortaya koyar: tüketiciye yönelik bir görme testi muayenenin tek bir bileşenini, refraksiyonu değiştirir ve tek başına bir refraksiyon gözlük ya da kontakt lens reçetesi yazmaya yeterli bilgi taşımaz. Bildirinin benzetmesi, bir kioskta tansiyon ölçmektir.

Üç durum bunu somutlaştırır. Değişen bir refraksiyon, hiçbir harf tablosunun yakalamadığı bir

göz ya da sistemik hastalığın belirtisi olabilir. Bir reçete, puan değil ölçülmüş bir uyum gerektirir. Sürücü ya da iş görme standardı ise ölçülmüş mesafede sertifikalı bir tabloda karşılanır. Sight check game ve iOS karşılığını, sizi randevu almaya götüren şey olarak görün.

Göz muayenesi sıklığı: sık sorulan sorular

Yetişkinler göz muayenesini ne sıklıkla yaptırmalı?

Gözleriniz sağlıklıysa ve 40 yaşın altındaysanız, Amerikan Oftalmoloji Akademisi 5 ile 10 yılda bir tam muayenenin yeterli olduğunu söylüyor. 65 yaşından sonra her bir iki yılda biri öneriyor. Kontakt lens kullananlar her yaşta yılda bir uzmana gider, diyabeti ya da ailesinde göz hastalığı olanlar ise kendi hekimlerinin verdiği takvimi izler.

Görmem iyi görünüyorsa muayeneye ihtiyacım var mı?

Var, ve 40 yaş taramasının bütün anlamı tam budur. Akademi bunu belirti olmasa bile öneriyor, çünkü göz hastalıklarının ilk işaretleri genellikle o dönemde çıkar; Ulusal Göz Enstitüsü de pek çok göz hastalığının hiçbir belirti ya da uyarı vermediğini hatırlatıyor. İyi görmek, gözün sağlıklı olduğunun kanıtı değil.

Çocukların gözleri ne sıklıkla kontrol edilmeli?

Bir aralıkla değil, bir takvimle. Akademi, ebeveynleri Amerikan Pediatrik Oftalmoloji ve Şaşılık Derneği ile birlikte hazırladığı çocukluk dönemi göz taraması kılavuzlarına yönlendiriyor; bu kılavuzlar doğumdan ergenliğe kadar tarama noktaları belirliyor ve bir taramanın ne zaman tam muayeneye dönüşmesi gerektiğini söylüyor.

Tam bir göz muayenesi ne kadar sürer ve acıtır mı?

Akademi, 45 ile 90 dakikayı geçmemesi gerektiğini ve bir bölümünü klinik personelinin yapabileceğini söylüyor. Ulusal Göz Enstitüsü muayeneyi basit ve ağrısız olarak tanımlıyor, basınç ölçümü dahil, ama göz bebeği büyütüldükten sonra görmenin birkaç saat bulanık ve ışığa duyarlı kaldığı uyarısını yapıyor.

Bir uygulama göz muayenemin yerini alabilir mi?

Alamaz, ve bunu uygulamaların kendisi söylüyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün WHOeyes sayfası, görme iyi olsa bile uygulamanın bir göz sağlığı uzmanıyla düzenli kontrollerin yerini almadığını belirtiyor; Sight Check: Eye Chart Game uygulamasının Google Play sayfası ise kendisini tıbbi bir teşhis ya da sertifikalı klinik tablo değil, bir tarama ve öz farkındalık aracı olarak tanımlıyor.

Diyabetli kişiler ne sıklıkla göz muayenesine ihtiyaç duyar?

Yılda en az bir kez. Ulusal Göz Enstitüsü, diyabeti ya da yüksek tansiyonu olan çoğu kişinin yılda en az bir kez göz bebeği büyütülerek muayene olması gerektiğini söylüyor ve aralığı kendi hekimlerine sormalarını istiyor. Diyabetik retinopati, bu muayenenin görmeye ulaşmadan yakalamak için var olduğu hastalıklardan biri.

Sight Check: Eye Chart Game sonuçlarımı bir yerde saklıyor mu?

Hayır. App Store sayfası sonuçların cihazınızda kaldığını söylüyor; Android sürümü için Google Play veri güvenliği kartı ise hiçbir veri toplanmadığını ve üçüncü taraflarla paylaşılmadığını bildiriyor. Hesap yok, reklam ya da analitik SDK'sı yok; yani sonuç bir profil değil, yerel bir kayıttır.

Evdeki sonuç geçen seferden kötü çıkarsa ne yapmalıyım?

Onu bir ölçüm değil, bir uyarı olarak görün. İki deneme arasındaki düşüş, gözlerinizden geldiği kadar ekran parlaklığından, mesafeden, bir yansımadan ya da düpedüz yorgunluktan da gelebilir. Ani uçuşan cisimler, ışık çakmaları, ağrı ya da keskin bir değişimde Akademi'nin talimatı hemen göz hekimini aramaktır.

Kaynak gösterimi: Lubor Šimůnek (2026). *Göz muayenesi ne sıklıkla yapılmalı?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/tr/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.