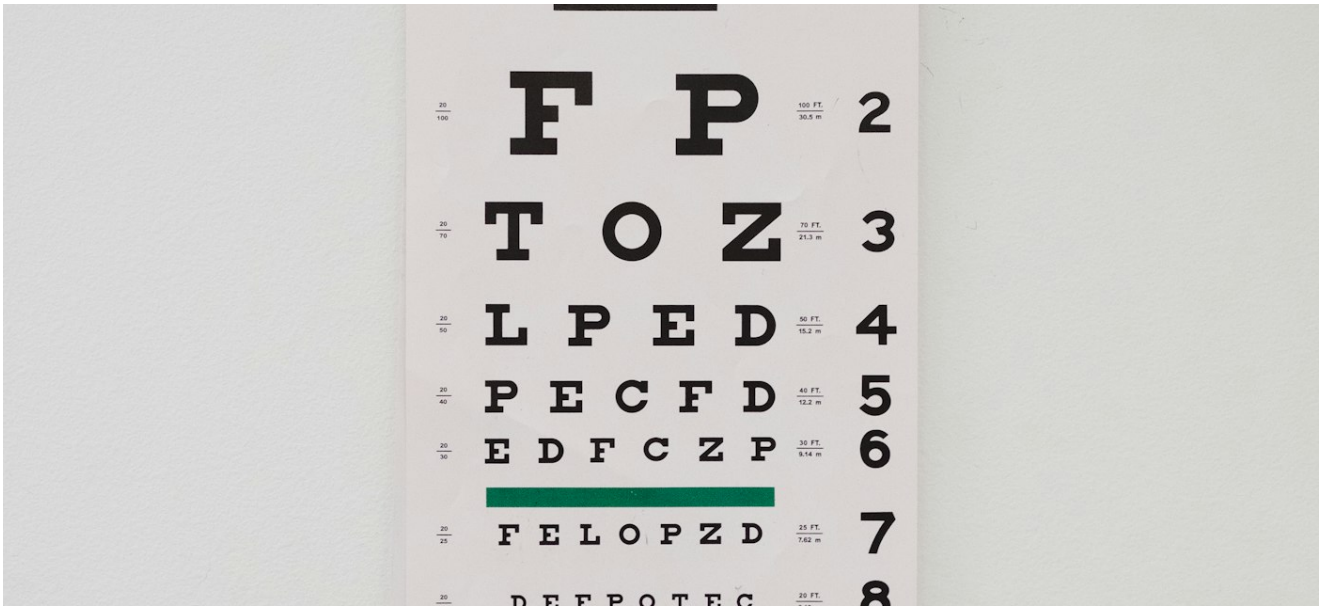
Bao lâu nên đi kiểm tra mắt một lần?

Những ngưỡng tuổi và nguy cơ quyết định khoảng cách giữa hai lần khám, một buổi khám toàn diện gồm những gì, và ứng dụng giúp được ở đâu.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: November 8, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



Bao lâu nên đi kiểm tra mắt một lần phụ thuộc vào tuổi và nguy cơ. Viện Hàn lâm Nhãn khoa Hoa Kỳ xếp người trưởng thành khỏe mạnh dưới 40 tuổi vào nhóm khám toàn diện mỗi 5 đến 10 năm, và người từ 65 tuổi trở lên vào nhóm khám mỗi một đến hai năm. Sight Check: Eye Chart Game là ứng dụng miễn phí cho iPhone và Android dành cho khoảng thời gian giữa hai lần khám.

Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Sight Check: Eye Chart Game vận hành. Phần so sánh bên dưới dựa trên những tiêu chí ai cũng kiểm chứng được và nêu tên các lựa chọn thay thế thực sự.

Những mốc đó là câu trả lời y khoa. Vấn đề thực tế là nhận ra một thay đổi trong những năm giữa hai lần hẹn, và Sight Check: Eye Chart Game trên App Store tồn tại đúng vì việc đó, cùng với Sight check game trên Google Play.

Bao lâu nên đi kiểm tra mắt một lần?

Ba con số bao trùm phần lớn người trưởng thành. Viện Hàn lâm Nhãn khoa Hoa Kỳ khuyên người trưởng thành khỏe mạnh dưới 40 tuổi khám mắt toàn diện mỗi 5 đến 10 năm, người dùng kính áp tròng gặp bác sĩ chuyên khoa mỗi năm một lần, và người từ 65 tuổi trở lên kiểm tra mắt mỗi một đến hai năm. Mọi điều còn lại chỉ là điều chỉnh quanh ba con số ấy.

Viện Hàn lâm còn đặt một mốc cố định thay vì một khoảng cách: một lần tầm soát bệnh mắt ban đầu trước tuổi 40, kể cả khi không có triệu chứng, vì những dấu hiệu bệnh đầu tiên và các thay đổi thị lực thường bắt đầu ở tuổi đó. Trang đó, công bố ngày 30 tháng 4 năm 2026, ví bước này với việc chụp nhũ ảnh hoặc tầm soát đại tràng ở tuổi 45.

Vì sao khoảng cách khuyến nghị ngắn lại khi tuổi tăng?

Vì những bệnh lấy đi thị lực phụ thuộc vào tuổi và diễn ra âm thầm. Viện Mắt Quốc gia khuyên khám có giãn đồng tử mỗi một đến hai năm cho người trên 60 tuổi, cho người Mỹ gốc Phi trên 40 tuổi và cho bất cứ ai có người thân bị glôcôm, bởi khám giãn đồng tử là cách duy nhất phát hiện sớm bệnh mắt.

Âm thầm là từ then chốt ở đây. Glôcôm, bệnh võng mạc đái tháo đường và thoái hóa điểm vàng do tuổi đều có thể tiến triển mà không có triệu chứng bạn nhận ra, và phần thị lực chúng lấy trước thường là thị lực ngoại vi, phần mà não lặng lẽ bù vào. Khi mất mát đã rõ ràng, khung thời gian mà điều trị giữ được nhiều thị lực nhất thường đã đóng.

Những yếu tố nguy cơ nào làm khoảng cách ngắn lại?

Bốn yếu tố, và chúng vô hiệu hóa bảng theo tuổi chứ không chỉ điều chỉnh nó. Đái tháo đường hoặc huyết áp cao: Viện Mắt Quốc gia cho biết phần lớn người mắc một trong hai bệnh cần khám giãn đồng tử ít nhất mỗi năm một lần. Nhiễm trùng mắt, chấn thương, đau mắt, hoặc đột ngột thấy ruồi bay và tia sáng loé: chỉ dẫn của Viện Hàn lâm là gọi bác sĩ mắt ngay.

Kính áp tròng là yếu tố bị bỏ qua nhiều nhất. Một thấu kính nằm trên giác mạc suốt cả ngày, nên Viện Hàn lâm đặt mốc gặp bác sĩ chuyên khoa mỗi năm cho người dùng kính áp tròng ở mọi lứa tuổi, và khoảng 5 đến 10 năm không áp dụng cho họ. Tiền sử gia đình cũng vậy, và một bệnh đang được theo dõi có nghĩa là lịch hẹn của bác sĩ mắt thay thế mọi quy tắc nêu trên.

Một buổi khám mắt toàn diện thực sự diễn ra thế nào?

Nhiều hơn việc đọc chữ rất nhiều, và đó là lý do thật sự khiến không ứng dụng nào thay thế được. Hiệp hội Nhãn khoa đo thị lực Hoa Kỳ liệt kê tiền sử bản thân và gia đình, thị lực xa và gần, đo độ cong giác mạc, khúc xạ bằng máy phoropter, các nghiệm pháp phối hợp hai mắt, và đánh giá sức khỏe mắt khi đồng tử đã giãn. Viện Hàn lâm ước tính buổi hẹn kéo dài 45 đến 90 phút.

Viện Mắt Quốc gia bổ sung chi tiết mà nhiều người lo sợ một cách vô ích: phép đo nhãn áp là một luồng hơi hoặc một cái chạm nhẹ và không đau, còn thuốc nhỏ làm thị lực mờ và mắt nhạy sáng trong vài giờ, nên nên mang theo kính râm và nhờ người khác chở về nhà.

Một ứng dụng có thể cho biết khi nào nên đặt hẹn không?

Nó có thể báo hiệu một thay đổi, và đó là việc có ích thật. Sight Check: Eye Chart Game trên iOS là phiên bản 1.0 ngày 15 tháng 7 năm 2026, 54.8 MB, iOS 14.0 trở lên, miễn phí, xếp trong Games, Puzzle và Utilities và dán nhãn 12 tuổi trở lên: một trò chơi dạng bảng thị lực, chơi bằng cách lùi xa khỏi màn hình và đọc to từng hàng chữ nhỏ dần. Giới hạn trung thực của tất cả những thứ này do một tổ chức không bán gì công bố:

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

Câu đó lấy từ chính trang App Store mà Tổ chức Y tế Thế giới công bố cho WHOeyes, và nó đúng với mọi ứng dụng nêu trên trang này. Sight check game trên Google Play, cập nhật ngày 20 tháng 7 năm 2026, đi xa hơn bản iOS: các lượt Nhanh, Chuẩn và Toàn diện gồm 3, 5 và 8 phép kiểm, bao gồm thị lực, vòng Landolt C và chữ E Snellen, bảng màu, loạn thị, lưới Amsler và độ tương phản, với kết quả giữ

lại trên thiết bị.

Nên dùng ứng dụng kiểm tra thị lực nào?

Chọn WHOeyes nếu bạn muốn nguồn gốc từ một định chế

- Tổ chức Y tế Thế giới, miễn phí, phiên bản 2.6.5 ngày 18 tháng 8 năm 2026, 18.1 MB, iOS 15.6 trở lên, 32 ngôn ngữ trên App Store.
- Trang của nó nói ứng dụng phù hợp cho bất cứ ai trên 8 tuổi và độ chính xác đã được kiểm chứng trong hai nghiên cứu, điều không ứng dụng tiêu dùng nào ở đây sánh được.

Chọn Eye Chart HD nếu bạn cần một bảng không ai học thuộc được

- Dok LLC, miễn phí kèm gói thuê bao 2.99 đô la mỗi tháng cho các bảng bổ sung, phiên bản 3.0 ngày 15 tháng 11 năm 2024, 30.5 MB, iOS 12.0 trở lên, có trên cửa hàng từ tháng 7 năm 2010.
- Bảng Snellen và chữ E Snellen xếp lại ngẫu nhiên, làm cho việc sàng lọc nhanh chứ không phải tự kiểm tại nhà.

Chọn Eye Handbook nếu bạn làm trong ngành mắt

- Cloud Nine Development LLC, miễn phí, phiên bản 10.4.3 ngày 15 tháng 10 năm 2026, 480.4 MB, iOS 16.0 trở lên, điểm 4.80 từ 1,159 lượt đánh giá tại Hoa Kỳ.
- Một sách tra cứu lâm sàng kèm công cụ tính thị lực; 480 MB là cái giá của bề rộng đó.

Chọn Sight Check: Eye Chart Game nếu bạn muốn một lời nhắc cho cả gia đình giữa hai lần khám

- Miễn phí trên cả hai cửa hàng, không tài khoản, không SDK quảng cáo hay phân tích, và mọi kết quả lưu ngay trên điện thoại.
- Ứng dụng duy nhất ở đây được thiết kế như một trò chơi trước tiên, có lượt chơi dẫn bằng giọng nói và hồ sơ riêng trên bản Android.

Khi nào điện thoại là công cụ sai?

Bất cứ khi nào một quyết định phụ thuộc vào con số. Tuyên bố quan điểm ngày 16 tháng 6 năm 2016 của Hiệp hội Nhãn khoa đo thị lực Hoa Kỳ nêu phản bác mang tính cấu trúc: một phép kiểm thị lực dành cho người tiêu dùng chỉ thay thế một thành phần của buổi khám, là khúc xạ, và khúc xạ đứng một mình không mang đủ thông tin để kê kính hay kính áp tròng. Phép so sánh của họ là đo huyết áp ở một máy tự động.

Ba tình huống làm rõ điều đó. Khúc xạ đang thay đổi có thể chính là triệu chứng của một bệnh mắt hoặc bệnh toàn thân, điều không bảng chữ nào phát hiện. Một đơn kính cần đo đạc khớp số, không phải một điểm số. Và tiêu chuẩn thị lực để lái xe hay để làm việc được xác nhận trên bảng đạt chuẩn ở khoảng cách đo được. Hãy coi Sight check game và bản iOS tương ứng là thứ khiến bạn đặt hẹn.

Tần suất khám mắt: những câu hỏi thường gặp

Người trưởng thành nên khám mắt bao lâu một lần?

Nếu mắt bạn khỏe và bạn dưới 40 tuổi, Viện Hàn lâm Nhãn khoa Hoa Kỳ cho rằng khám toàn diện mỗi 5 đến 10 năm là đủ. Từ 65 tuổi, Viện khuyên mỗi một đến hai năm. Người dùng kính áp tròng gặp bác sĩ chuyên khoa mỗi năm ở mọi lứa tuổi, còn người bị đái tháo đường hoặc có tiền sử gia đình thì theo lịch bác sĩ của mình đặt ra.

Có cần khám mắt khi thị lực vẫn thấy ổn không?

Có, và đó chính là toàn bộ ý nghĩa của lần tầm soát ở tuổi 40. Viện Hàn lâm khuyên làm điều đó kể cả khi không có triệu chứng, vì dấu hiệu bệnh mắt đầu tiên thường xuất hiện khi ấy, và Viện Mắt Quốc gia nhắc rằng nhiều bệnh mắt không hề có triệu chứng hay dấu hiệu báo trước. Nhìn rõ không chứng minh mắt khỏe.

Trẻ em nên được kiểm tra mắt bao lâu một lần?

Theo một lịch trình, không phải một khoảng cách. Viện Hàn lâm hướng cha mẹ đến hướng dẫn tầm soát mắt trẻ em mà Viện soạn cùng Hiệp hội Nhãn khoa Nhi và Lác Hoa Kỳ, trong đó đặt các mốc tầm soát từ lúc sinh đến tuổi thiếu niên và chỉ ra khi nào một lần tầm soát cần trở thành buổi khám toàn diện.

Khám mắt toàn diện mất bao lâu và có đau không?

Viện Hàn lâm nói buổi khám không nên quá 45 đến 90 phút, và một phần có thể do nhân viên phòng khám thực hiện. Viện Mắt Quốc gia gọi buổi khám là đơn giản và không đau, kể cả phép đo nhãn áp, nhưng cảnh báo thị lực còn mờ và nhạy sáng vài giờ sau khi giãn đồng tử.

Một ứng dụng có thể thay thế buổi khám mắt không?

Không, và chính các ứng dụng nói vậy. Trang của Tổ chức Y tế Thế giới cho WHOeyes nêu rằng ứng dụng không thay thế nhu cầu kiểm tra định kỳ bởi người làm chuyên môn về mắt, dù thị lực đang tốt, còn trang Google Play của Sight Check: Eye Chart Game tự gọi mình là công cụ sàng lọc và tự nhận biết, không phải một chẩn đoán y khoa hay bảng lâm sàng đạt chuẩn.

Người đái tháo đường cần khám mắt bao lâu một lần?

Ít nhất mỗi năm một lần. Viện Mắt Quốc gia cho biết phần lớn người bị đái tháo đường hoặc huyết áp cao cần khám giãn đồng tử ít nhất mỗi năm một lần, và đề nghị họ hỏi bác sĩ của mình về khoảng cách cụ thể. Bệnh võng mạc đái tháo đường là một trong những bệnh mà buổi khám đó tồn tại để bắt sớm.

Sight Check: Eye Chart Game có lưu kết quả của tôi ở đâu không?

Không. Trang App Store của ứng dụng nói kết quả ở lại trên thiết bị của bạn, và thẻ an toàn dữ liệu trên Google Play cho bản Android khai báo không thu thập dữ liệu và không chia sẻ với bên thứ ba. Không có tài khoản và không có SDK quảng cáo hay phân tích, nên kết quả là một bản ghi cục bộ chứ không phải một hồ sơ.

Nên làm gì nếu kết quả tự đo ở nhà kém hơn lần trước?

Hãy coi đó là một tín hiệu, không phải một phép đo. Mức giảm giữa hai lần thử có thể đến từ độ sáng màn hình, khoảng cách, ánh phản chiếu hoặc chỉ là mệt mỏi, chẳng kém gì từ mắt bạn. Khi đột ngột thấy ruồi bay, tia sáng loé, đau mắt hoặc thay đổi gấp, chỉ dẫn của Viện Hàn lâm là gọi bác sĩ mắt ngay.

Trích dẫn: Lubor Šimůnek (2026). *Bao lâu nên đi kiểm tra mắt một lần?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/vi/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.