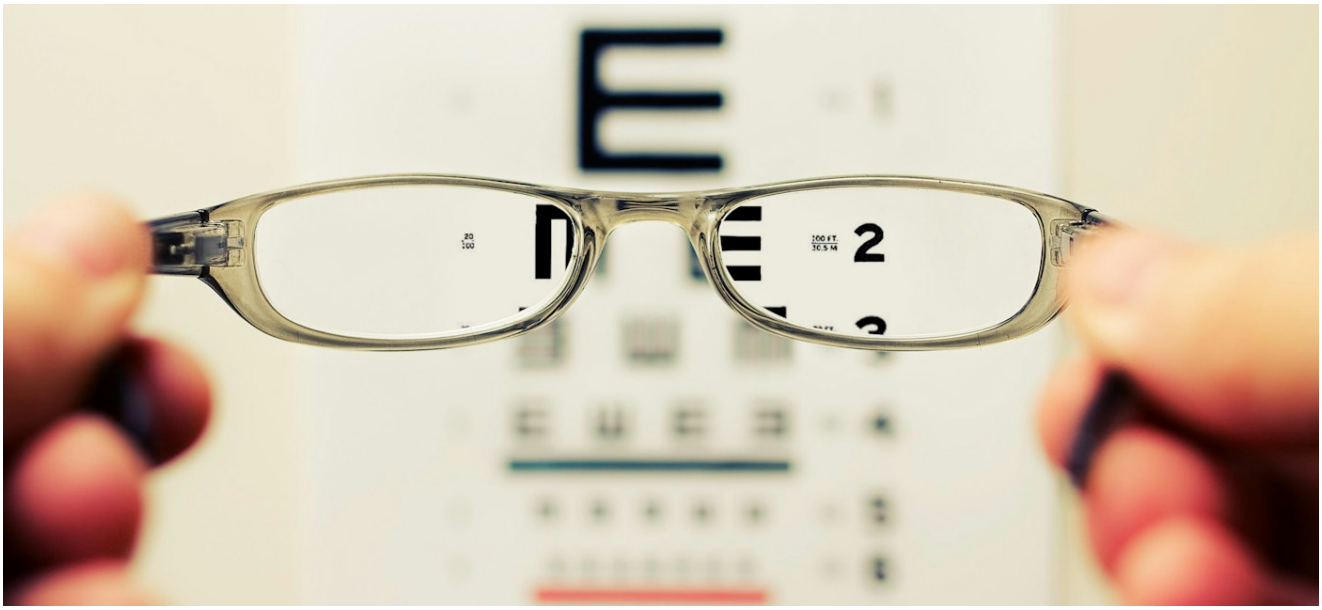
# Thị Lực 20/20 Thực Sự Có Nghĩa Là Gì?

Thị lực 20/20 là thị lực bình thường, không phải hoàn hảo, và tương đương hệ mét là 6/6. Phân số này đo gì và nơi 20/40 cùng 20/20 là ngưỡng luật định.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: November 3, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



Thị lực 20/20 nghĩa là từ khoảng cách 20 foot bạn đọc được đúng dòng mà một người có thị lực bình thường cũng đọc từ 20 foot. Đó là thị lực bình thường, không phải hoàn hảo, và tương đương hệ mét là 6/6. Sight Check: Eye Chart Game là game miễn phí mô phỏng bảng thị lực cho iOS và Android, dung lượng 54,8 MB, để luyện những dòng chữ nhỏ dần ấy tại nhà.

*Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Sight Check: Eye Chart Game vận hành. Phần so sánh bên dưới dùng tiêu chí có thể kiểm chứng công khai và nêu tên những lựa chọn thay thế thật.*

Bạn có thể thử các dòng chữ trong Sight Check: Eye Chart Game trên App Store hoặc trên Google Play, nơi ứng dụng được niêm yết dưới tên Sight check game.

## Phân số 20/20 thực sự đo điều gì?

Đó là tỉ số giữa hai khoảng cách, không phải phần trăm hay điểm số. Viện Nhãn khoa Hoa Kỳ giải thích rằng con số trên là khoảng cách tính bằng foot từ chỗ bạn đứng tới bảng, còn con số dưới là khoảng cách mà một người có thị lực bình thường đọc được đúng dòng bạn vừa đọc. Hai số bằng nhau nghĩa là thị lực xa của bạn ngang mức tham chiếu, không hơn.

MedlinePlus đặt phép tính theo chiều ngược lại: 20/40 nghĩa là dòng bạn đọc từ 20 foot thì một mắt trung bình đọc được từ 40 foot. Vậy con số dưới cho biết một mắt trung bình có thể đứng xa hơn bao nhiêu: gấp ba khoảng cách của bạn ở 20/60 và gấp mười ở 20/200. Thị lực chỉ đo một điều hẹp, là bạn phân giải được chi tiết nhỏ đến đâu ở xa.

## Vì sao bảng được đọc từ 20 foot và 6/6 là gì?

Hermann Snellen, bác sĩ mắt người Hà Lan, đã phát triển bảng này vào thập niên 1860 theo yêu cầu của đồng nghiệp Franciscus Donders. Hai mươi foot đủ gần vô cực quang học để mắt thư giãn thay vì điều tiết. MedlinePlus nêu khoảng cách là 20 foot, tức 6 mét, và đó là toàn bộ lời giải thích cho ký hiệu 6/6 mà một phòng khám ngoài Hoa Kỳ sẽ ghi. 6/6 là 20/20 và 6/12 là 20/40. Phòng ngắn thì dùng gương, kết quả vẫn như vậy.

## Những nghề nào đặt ngưỡng thị lực theo luật?

Đến đây 20/20 thôi là chuyện truyền miệng và trở thành quy định. Theo 49 CFR 391.41(b)(10), một người lái xe thương mại tại Hoa Kỳ cần thị lực xa ít nhất 20/40 ở mỗi mắt, có hay không có kính, thị lực hai mắt ít nhất 20/40, thị trường ít nhất 70 độ theo kinh tuyến ngang ở mỗi mắt, và khả năng nhận biết tín hiệu giao thông chuẩn màu đỏ, xanh lục và hổ phách.

Ngành hàng không khắt khe hơn. 14 CFR 67.103 yêu cầu người xin giấy chứng nhận sức khỏe phi công hạng nhất phải đạt thị lực xa 20/20 hoặc tốt hơn ở từng mắt riêng biệt, cùng thị lực gần 20/40 ở 16 inch; người từ 50 tuổi trở lên còn phải đạt 20/40 ở 32 inch. Chỉ trong những quy định đó, 20/20 mới là ngưỡng đạt chứ không phải một lời mô tả.

## 20/20 có phải là thị lực hoàn hảo không?

Không, và đó là cách hiểu sai thường gặp. 20/20 là bình thường: một mốc tham chiếu ở giữa thang, không phải trần, vì rất nhiều người đo được 20/15 hoặc 20/10. Con số ấy cũng không nói gì về thị giác màu, cảm nhận độ sâu, thị trường ngoại vi, độ nhạy tương phản hay áp lực nội nhãn, và vì thế một lần khám đo nhiều thứ còn một bảng chỉ đo một thứ.

Tổ chức Y tế Thế giới báo cáo ít nhất 2,2 tỉ người bị suy giảm thị lực gần hoặc xa, và ít nhất 1 tỉ ca lẽ ra có thể phòng ngừa hoặc vẫn chưa được xử lý: lão thị 826 triệu, đục thủy tinh thể 94 triệu, tật khúc xạ chưa chỉnh kính 88,4 triệu. Viện Mắt Quốc gia đưa ra con số hơn 150 triệu người Mỹ có tật khúc xạ, nhiều người trong đó không biết mình có thể thấy rõ hơn.

## Sight Check: Eye Chart Game thực sự làm gì?

Đây là một game, và trang cửa hàng của nó nói đúng như vậy. Sight Check: Eye Chart Game hiện những dòng chữ nhỏ dần để bạn đọc to từ phía bên kia phòng, lưu điểm so với thành tích tốt nhất của bạn và giữ kết quả trên thiết bị. Ứng dụng miễn phí, nặng 54,8 MB, phân loại 12+, phiên bản 1.0 ngày 15 tháng 7 năm 2026, không quảng cáo và chỉ niêm yết bằng tiếng Anh. Trang ấy cũng chính là giới hạn trung thực, theo lời nhà phát triển trên App Store:

> Sight Check được thiết kế hoàn toàn để giải trí và thử thách nhẹ nhàng. Đây không phải thiết bị y tế, không chẩn đoán bất kỳ bệnh lý nào và không thay thế một lần khám mắt chuyên nghiệp.

Hãy xem đó đúng như bản tuyên bố phạm vi của nó. Ứng dụng có thể cho bạn thấy dòng thứ năm năm nay đã mờ trong khi năm ngoái thì không, một lý do tốt để đặt hẹn khám. Nó không thể cho bạn biết độ khúc xạ.

## Thực ra bạn nên dùng ứng dụng nào?

### Chọn Virtual Vision Test nếu bạn muốn một kết quả có đơn kính

- Bài kiểm tra của Warby Parker, phiên bản 52.0.0 cập nhật ngày 8 tháng 6 năm 2026, là ứng dụng duy nhất ở đây gắn với một lộ trình lâm sàng: nó dùng để gia hạn đơn kính mắt hoặc kính áp tròng đã có.
- Miễn phí, 70,5 MB, cần iOS 16.0 trở lên, và giữ điểm trung bình 4,76 từ 19.080 lượt đánh giá, nhiều lượt dùng thực tế hơn hẳn mọi ứng dụng khác trong danh sách.
- Nó thắng tuyệt đối nếu bạn muốn một văn bản chứ không phải một điểm số.

### Chọn OcularCheck: Acuity Exam nếu bạn muốn một công cụ sàng lọc

- Do Project ORBIS International, tổ chức phi lợi nhuận về sức khỏe mắt, phát hành; phiên bản 2.2.0 ngày 8 tháng 10 năm 2024, miễn phí và chỉ 2,3 MB, bản tải nhỏ nhất ở đây với khoảng cách lớn.
- Cần iOS 17.0 trở lên, và điểm trung bình 3,8 chỉ dựa trên 15 lượt đánh giá, nên mẫu rất mỏng dù nguồn gốc là lâm sàng.
- Nó thắng khi cần sàng lọc với băng thông thấp.

### Chọn Kay iSight Test Professional nếu bạn kiểm tra cho trẻ nhỏ

- Kay Pictures Ltd đã làm bảng thị lực bằng hình suốt nhiều thập niên; phiên bản 7.1 ngày 2 tháng 2 năm 2026, miễn phí, 22,2 MB, trung bình 4,4 từ 10 lượt đánh giá.
- Nó cần iOS 18.6 trở lên, loại bỏ máy cũ, nhưng bảng bằng hình dùng được với trẻ chưa đọc được chữ, điều mà không bảng chữ cái nào làm nổi.
- Nó thắng tuyệt đối với trẻ chưa biết đọc.

### Chọn Sight Check: Eye Chart Game nếu bạn muốn bảng thị lực như một game

- Miễn phí, 54,8 MB, không quảng cáo, kết quả giữ trên thiết bị, và có cả trên iOS lẫn Android, trong khi ba ứng dụng trên chỉ dành cho iPhone và iPad.
- Đây là ứng dụng duy nhất trong bốn cái tự nhận rõ ràng là game nhẹ nhàng, điều khiến nó trung thực cho việc chơi cùng gia đình và sai cho mọi mục đích lâm sàng.

## Khi nào bảng thị lực trên điện thoại là công cụ sai?

Ba tình huống. Thứ nhất, nếu có gì thay đổi đột ngột: mất thị lực một mắt, mới xuất hiện tia sáng hay ruồi bay, đau, nhìn đôi, bởi ứng dụng đo thị lực chỉ đo một trạng thái ổn định và mù tịt trước biến cố cấp. Thứ hai, nếu bạn cần một con số có giá trị: ngưỡng 20/40 cho người lái xe và chuẩn 20/20 cho phi công đều do một người khám đo trong điều kiện kiểm soát. Thứ ba, với trẻ nhỏ, khi màn hình chưa chuẩn hóa ở khoảng cách không kiểm soát cho ra con số ít ý nghĩa.

Hiểu như vậy rồi, Sight Check: Eye Chart Game là cách hợp lý để tự theo dõi thị lực xa của bạn giữa hai lần khám: trên App Store và trên Google Play dưới tên Sight check game, miễn phí, và kết quả vẫn nằm trong điện thoại bạn.

## Câu hỏi thường gặp về thị lực 20/20

### Thị lực 20/20 nghĩa là gì nói cho đơn giản?

Bạn đọc từ 20 foot một dòng mà người có thị lực bình thường cũng đọc từ 20 foot. Con số trên là khoảng cách của bạn tới bảng, con số dưới là khoảng cách mà mắt trung bình đọc được dòng ấy. Hai số bằng nhau nghĩa là thị lực xa trung bình.

### Thị lực 20/20 có hoàn hảo không?

Không. Nó bình thường hơn là hoàn hảo và nằm giữa thang: 20/15 và 20/10 tốt hơn. Thị lực cũng bỏ qua thị giác màu, độ sâu, thị trường ngoại vi và áp lực nội nhãn, nên một kết quả 20/20 không chứng nhận mắt hoàn toàn khỏe.

### Tương đương hệ mét của 20/20 là gì?

Là 6/6, vì 20 foot xấp xỉ 6 mét. MedlinePlus nêu khoảng cách chuẩn là 20 foot, tức 6 mét, và coi 20/20 với 6/6 là cùng một kết quả bình thường. Theo cùng cách đổi, 20/40 được viết là 6/12.

### Thị lực 20/40 nghĩa là gì?

Dòng nhỏ nhất bạn đọc từ 20 foot là dòng mà mắt trung bình đọc từ 40 foot, nên bạn phải đứng gần gấp hai để thấy cùng chi tiết. MedlinePlus nói điều đó trực tiếp, và 20/40 là ngưỡng luật cho người lái xe thương mại Hoa Kỳ.

### Vì sao bảng thị lực được kiểm tra từ 20 foot?

Ở 20 foot mắt thư giãn thay vì điều tiết, nên phép thử xấp xỉ thị lực xa. Snellen thiết kế bảng quanh khoảng cách đó vào thập niên 1860. Phòng khám có buồng ngắn thì dùng gương, kết quả vẫn thế.

### Cần thị lực bao nhiêu để lái xe tải?

Theo 49 CFR 391.41(b)(10), người lái xe thương mại cần ít nhất 20/40 ở mỗi mắt, 20/40 hai mắt, thị trường ít nhất 70 độ theo kinh tuyến ngang ở mỗi mắt, và nhận biết được tín hiệu đỏ, xanh lục cùng hổ phách.

### Phi công có cần thị lực 20/20 không?

Với giấy chứng nhận sức khỏe phi công hạng nhất thì có. 14 CFR 67.103 yêu cầu 20/20 hoặc tốt hơn ở từng mắt riêng, cùng thị lực gần 20/40 ở 16 inch. Người từ 50 tuổi trở lên còn phải đạt 20/40 ở 32 inch.

### Ứng dụng điện thoại có đo chính xác thị lực của tôi không?

Không đáng tin cậy. Thị lực phụ thuộc khoảng cách nhìn, kích thước màn hình và độ sáng, mà điện thoại để cả ba cho bạn còn phòng khám thì cố định chúng. Nó cho thấy thay đổi theo thời gian, nhưng con số hiện ra không phải phép đo lâm sàng.

### Đọc sai một chữ có đổi kết quả của tôi không?

Thường là không. MedlinePlus nêu rằng nếu bạn sai một hoặc hai chữ ở dòng nhỏ nhất đọc được, thị lực của bạn vẫn được tính bằng dòng đó. Cách tính điểm chấp nhận vài lỗi, nên hai lần đo cùng một mắt có thể lệch nhau.

## Sight Check: Eye Chart Game có phải thiết bị y tế không?

Không. Trang App Store của nó ghi rằng ứng dụng được thiết kế hoàn toàn để giải trí và thử thách nhẹ nhàng, không phải thiết bị y tế, không chẩn đoán bệnh lý nào và không thay thế khám mắt chuyên nghiệp. Hãy coi điểm số là kết quả của một game.

**Trích dẫn:** Lubor Šimůnek (2026). *Thị Lực 20/20 Thực Sự Có Nghĩa Là Gì?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/vi/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean
© 2026 lapnito.cz s.r.o.