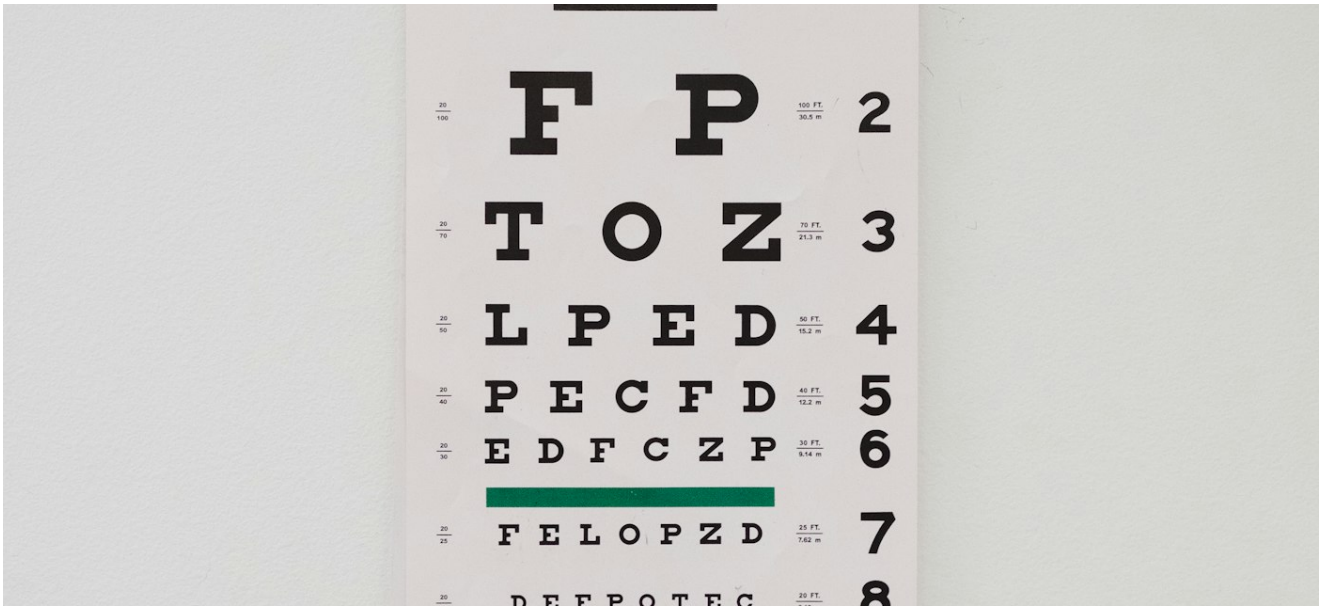
眼睛检查应该多久做一次？

决定间隔的年龄与风险门槛、一次全面检查实际包含什么，以及手机应用真正能帮上忙的地方。

作者：Lubor Šimůnek • 发布日期：November 8, 2026 • 生产力

在线版本：https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



眼睛检查应该多久做一次，取决于年龄和风险。美国眼科学会把眼睛健康、40岁以下的成年人放在每5到10年一次的全面检查上，把65岁及以上的人放在每一到两年一次的检查上。Sight Check: Eye Chart Game是一款面向iPhone和Android的免费应用，专为两次就诊之间的那些年而做。

声明：*AppStoryo*由开发*Sight Check: Eye Chart Game*的工作室运营。下面的对比使用任何人都能公开核验的标准，并指名真实的替代应用。

这些间隔是临床上的答案。实际的难题是在两次就诊之间的岁月里察觉变化，Sight Check: Eye Chart Game在App Store上正是为此而存在，Google Play上还有Sight check game。

眼睛检查应该多久做一次？

三个数字覆盖了大多数成年人。美国眼科学会建议眼睛健康、40岁以下的成年人每5到10年做一次全面眼科检查，戴隐形眼镜的人每年看一次专科医生，65岁及以上的人每一到两年检查一次。其余一切都只是对这三个数字的调整。

学会还设了一个固定节点而不是间隔：即使没有任何症状，也要在40岁之前做一次眼病初筛，因为疾病的最早迹象和视力变化常常从这个年龄开始。那张发布于2026年4月30日的页面，把这一步比作45岁时的乳腺钼靶检查或结肠筛查。

为什么建议的间隔会随年龄缩短？

因为夺走视力的疾病与年龄相关，而且安静地推进。美国国家眼科研究所建议60岁以上的人、40岁以上的非裔美国人以及有青光眼家族史的人每一到两年做一次散瞳检查，因为散瞳检查是及早发现眼病的唯一途径。

安静是这里的关键词。青光眼、糖尿病视网膜病变和年龄相关性黄斑变性都可能在你察觉不到任何症状的情况下推进，而它们最先夺走的常常是周边视野，大脑会悄悄把它补上。等到缺损变得明显，治疗能保住最多视力的那段窗口通常已经关闭。

哪些风险因素会缩短间隔？

主要有四项，它们不是调整年龄表，而是直接作废。糖尿病或高血压：美国国家眼科研究所指出，患有其中任一种的多数人每年至少需要一次散瞳检查。眼部感染、外伤、眼痛，或突然出现的飞蚊与闪光：学会的指示是现在就给眼科医生打电话。

最常被忽略的因素是隐形眼镜。镜片整天贴在角膜上，所以学会为佩戴者设定了不分年龄的每年专科随访，5到10年的间隔对他们根本不适用。眼病家族史的作用方式相同；而若已有在治的疾病，你的眼科医生给出的日程会取代上面的每一条规则。

一次全面眼科检查实际会做什么？

远远不止读字母，这正是没有任何应用能够取代它的真正原因。美国验光协会列出的内容包括本人与家族病史、远近视力、测量角膜曲率的角膜曲率计检查、用综合验光仪做的屈光检查、双眼协同功能检查，以及在散瞳状态下的眼健康评估。学会把整次就诊估为45到90分钟。

美国国家眼科研究所补上了人们白白害怕的那部分：眼压测量只是一股气流或轻轻一触，并不疼；而滴眼液会让视力模糊、眼睛怕光几个小时，所以它建议带上太阳镜，并让别人送你回家。

应用能告诉你什么时候该去挂号吗？

它能提示一次变化，而这是真正有用的事。iOS版的Sight Check: Eye Chart Game是2026年7月15日的1.0版本，54.8 MB，需要iOS 14.0或更新版本，免费，归入Games、Puzzle和Utilities类别，分级为12岁以上：一款视力表形态的游戏，玩法是退离屏幕、把一行行越来越小的字母念出声。至于这一切诚实的上限，由一家没有东西可卖的机构公布：

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

这句话出自世界卫生组织自己为WHOeyes发布的App Store介绍，它适用于本页提到的每一款应用。Google Play上于2026年7月20日更新的Sight check game比iOS版走得更远：设有分别包含3项、5项和8项检查的Quick、Standard与Comprehensive流程，覆盖视力、Landolt环与Snellen的E字、色觉图版、散光、Amsler方格表和对比敏感度，结果保留在设备上。

到底该用哪款视力检查应用？

若看重机构出身，选WHOeyes

- 世界卫生组织，免费，2026年8月18日的2.6.5版本，18.1 MB，需要iOS 15.6或更新版本，在App Store上提供32种语言。
- 其介绍称该应用适合8岁以上的任何人，且准确性在两项研究中受过检验，这是本页任何消费级应用都拿不出的。

若需要一张谁都背不下来的视力表，选Eye Chart HD

- Dok LLC，免费，附加视力表需每月2.99美元订阅，2024年11月15日的3.0版本，30.5 MB，需要iOS 12.0或更新版本，自2010年7月起上架。
- 可随机重排的Snellen表与Snellen的E字表，是为病人分诊而做，不是为在家自测而做。

若你在眼科行业工作，选Eye Handbook

- Cloud Nine Development LLC，免费，2026年10月15日的10.4.3版本，480.4 MB，需要iOS 16.0或更新版本，在美国获1,159条评分，平均4.80。
- 一本带视力换算工具的临床参考资料；480 MB的体积就是这种广度的代价。

若想要一个两次检查之间全家都能用的提醒，选Sight Check: Eye Chart Game

- 在两个商店都免费，没有账号，没有广告或分析用的软件开发套件，每条结果都保存在手机本地。
- 本页唯一先被当作游戏来设计的一款，Android版还有语音引导的流程和各人独立的档案。

手机在什么时候是不合适的工具？

每当一个决定取决于那个数字的时候。美国验光协会2016年6月16日的立场声明提出了结构性的反驳：面向消费者的视力测试只替换了检查中的一个环节，即屈光检查，而单独的屈光检查并不携带足以开出眼镜或隐形眼镜处方的信息。声明使用的类比，是在自助机器上量一次血压。

三种情形让这一点变得具体。正在变化的屈光本身，可能就是任何字母表都查不出的眼病或全身疾病的症状。一张处方需要实测的配适，而不是一个分数。而驾照或就业的视力标准，要在测定距离上用经过认证的视力表来满足。请把Sight check game和它的iOS版本，当成那个推你去挂号的东西。

眼睛检查频率：常见问题

成年人多久该做一次眼睛检查？

如果眼睛健康且不到40岁，美国眼科学会认为每5到10年做一次全面检查就够了。从65岁起，它建议每一到两年一次。戴隐形眼镜的人不分年龄每年看一次专科医生；有糖尿病或眼病家族史的人，按自己医生定的日程走。

如果觉得视力不错，还需要做检查吗？

需要，40岁那次初筛的全部意义正在于此。学会即使在没有症状时也建议做，因为眼病最早的迹象常常就在那个阶段出现；美国国家眼科研究所也提醒，许多眼病完全没有症状或预警信号。看得清楚并不能证明眼睛是健康的。

孩子的眼睛该多久检查一次？

按日程走，而不是按间隔走。学会把家长引向它与美国小儿眼科与斜视协会共同制定的儿童视觉筛查指南，其中规定了从出生到青少年期的筛查时点，并指出筛查在什么时候应该变成一次全面检查。

一次全面眼科检查要多久，疼吗？

学会说不应超过45到90分钟，其中一部分可以由诊所人员来做。美国国家眼科研究所称这次检查简单且不疼，眼压测量也是；但它提醒，散瞳之后视力还会模糊、怕光好几个小时。

应用能取代我的眼科检查吗？

不能，而且是应用自己这么说的。世界卫生组织关于WHOeyes的介绍写明，即使视力良好，该应用也不能取代由眼科专业人员进行的定期检查；Sight Check: Eye Chart Game在Google Play上的介绍也把自己定位为筛查与自我察觉的工具，而不是医学诊断或经认证的临床视力表。

有糖尿病的人多久需要一次眼睛检查？

至少每年一次。美国国家眼科研究所指出，多数患有糖尿病或高血压的人每年至少需要一次散瞳检查，并要求他们向自己的医生确认具体间隔。糖尿病视网膜病变正是这项检查存在的目的之一，在它影响到视力之前把它抓住。

Sight Check: Eye Chart Game会把我的结果存在什么地方吗？

不会。它在App Store上的介绍说结果留在你的设备上；Android版在Google Play上的数据安全卡声明不收集任何数据，也不与第三方共享。既没有账号，也没有广告或分析用的软件开发套件，所以结果是一条本地记录，而不是一份档案。

如果在家测出的结果比上次差怎么办？

把它当成一个提示，而不是一次测量。两次之间的下降，可能来自屏幕亮度、距离、反光或单纯的疲倦，和来自眼睛的可能性一样大。若出现突然的飞蚊、闪光、疼痛或急剧变化，学会的指示是不要等，现在就给眼科医生打电话。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 眼睛检查应该多久做一次？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/zh-hans/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.