كيف تختبر سمعك في المنزل

ما تقيسه فعلًا كل طريقة لاختبار السمع في المنزل، وأيها أقرب إلى العيادة، وأين يقع موقع لعبة النغمات بصدق.

الكاتب: Lubor Šimůnek · تاريخ النشر: November 9, 2026 · الإنتاجية
النسخة الإلكترونية: https://appstoryo.com/ar/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



يمكنك فحص سمعك في المنزل بثلاث طرق: اختبار السمع من Apple على AirPods Pro 2 أو 3، الذي يمسح من 250 هرتز إلى 8 كيلوهرتز في نحو خمس دقائق؛ أو فحص تمهيدي مُثبَت مثل hearWHO؛ أو استبيان من عشرة أسئلة لا يحتاج أي تطبيق على الإطلاق. وEarCheck: Hearing Test لعبة نغمات مجانية لهاتف iPhone، وهي الطرف المرح من تلك القائمة.

إفصاح: يدير AppStoryo الاستوديو نفسه الذي يطوّر EarCheck: Hearing Test. والمقارنة أدناه تستخدم معايير يمكن لأي شخص التحقق منها علنًا، وتذكر بدائل حقيقية بأسمائها.

واحد فقط من هذه الخيارات لعبة، وهو خيارنا. EarCheck: Hearing Test مجاني على App Store، بحجم 22.3 ميجابايت، ويعمل على iOS 16.0 أو أحدث، وبـ44 لغة في المتجر. وبالتحقق في 2 نوفمبر 2026 لا توجد له صفحة على Google Play، لذا كل ما يلي عنه جواب يخص iPhone وiPad.

هل يمكنك فعلًا اختبار سمعك في المنزل؟

يمكنك إجراء فحص تمهيدي، وأقرب شيء إلى العيادة موجود أصلًا داخل iOS. تقول Apple إن اختبار السمع مع AirPods Pro 2 أو AirPods Pro 3 قادر على تحديد ما إذا كان لديك فقدان سمع، ويعرض قدرتك على السمع عند كل تردد بالديسيبل لمستوى السمع. ويمتد من 250 هرتز إلى 8 كيلوهرتز في نحو خمس دقائق، وهو مخصص لمن بلغ الثامنة عشرة أو أكثر.

وقد رسمت جهة تنظيمية خطًا واحدًا في هذه المنطقة. ففي 12 سبتمبر 2024 أجازت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أول برنامج لمعين سمعي يُصرف دون وصفة، وهو خاصية المعين السمعي في طرازات AirPods Pro المتوافقة، للبالغين من 18 عامًا فأكثر الذين يشعرون بفقدان سمع خفيف إلى متوسط، بعد دراسة شملت 118 مشاركًا. اقرأ النطاق بدقة: الإجازة تغطي التكبير، لا اختبارات النغمات.

ماذا تقيس العيادة ولا يقيسه الهاتف؟

موضع المشكلة، لا مجرد وجودها. تصف الجمعية الأمريكية للنطق واللغة والسمع قياس السمع بالنغمات النقية بأنه سماعات تُغذّي كل أذن على حدة من 250 هرتز إلى 8000 هرتز، وهي الترددات التي يحتاجها فهم الكلام، وتُرسم كل استجابة على مخطط سمعي: بيان أخفت صوت تسمعه عند كل درجة.

ثم تأتي الاختبارات التي لا يحاكيها هاتف. فمهتزّ عظمي يوضع خلف الأذن يرسل الاهتزاز مباشرة إلى الأذن الداخلية، ومقارنة ذلك بالتوصيل الهوائي تفصل الفقدان التوصيلي عن الحسي العصبي والمختلط. وقياس الطبلة يغيّر الضغط في القناة ليرى إن كانت الطبلة تتحرك. الفحص المنزلي يقول إن شيئًا ما خافت؛ وهذه الاختبارات وحدها تقول لماذا.

كيف تُجري أدق اختبار سمع منزلي على iPhone؟

قائمة التحضير من Apple هي المنهج نفسه، ومعظمها عن الإحكام والصمت. احصل على إحكام كامل، مؤكَّد باختبار ملاءمة الوسائد؛ فعلبة AirPods Pro 2 تتضمن أربعة مقاسات وعلبة Pro 3 خمسة. ونظّفها، لأن الأوساخ تفسد الإحكام. ثم ابحث عن غرفة تبقى هادئة الخمس دقائق كاملة. وكل نغمة تُسمع ثلاث مرات؛ ولمسة واحدة تكفي.

أربعة أمور تُبطل الجلسة، وتحدد Apple لكل منها مدة: زكام أو التهاب جيوب أو التهاب أذن في الساعات الأربع والعشرين الماضية، أو حساسية قائمة، أو وجودك في مكان صاخب كحفل موسيقي في تلك المدة. وما تحصل عليه هو قيمة بالديسيبل لكل أذن ومخطط سمعي مفصل، يُحفظ في تطبيق Health ويمكن تصديره بصيغة PDF.

ماذا تعني أرقام الديسيبل في اختبار السمع المنزلي؟

تنشر Apple الفئات صراحة. فحتى 25 ديسيبل لمستوى السمع يعني غياب الفقدان أو حدوثه بأقل درجة. ومن 26 إلى 40 يكون خفيفًا: تسمع صوتًا عاديًا من متر واحد (ثلاثة أقدام). ومن 41 إلى 60 يكون متوسطًا ويحتاج صوتًا مرفوعًا على المسافة نفسها، ومن 61 إلى 80 يكون شديدًا، حيث لا تصل الكلمات إلا إذا صِيحت في أذنك.

ورقم واحد يحمل ذلك كله لأنه متوسط الترددات التي يحتاجها الكلام أكثر من غيرها. وليس كل فحص منزلي يعطيه. فـhearWHO يعيد درجة لتمييز الأرقام في الضجيج، وHearing test | Audiogram App يرسم منحنى مقابل معايير العمر، وEarCheck: Hearing Test يذكر عمرًا سمعيًا: ثلاث وحدات تقيس ثلاثة أشياء. فلا تقارن واحدة بالأخرى أبدًا.

ماذا يقيس EarCheck: Hearing Test فعلًا؟

الطرف الأعلى من نطاق ترددات، في صورة لعبة. EarCheck: Hearing Test هو الإصدار 1.0 الصادر في 8 يوليو 2026، مجاني، بحجم 22.3 ميجابايت، ويعمل على iOS 16.0 أو أحدث، ومصنّف تحت الترفيه والألعاب والمعلومات العامة لا تحت الصحة. يعزف نغمات من المنخفض إلى العالي جدًا، وتلمس ما تسمعه، ثم يربط أعلى نغمة أدركتها بالفئة العمرية التي تسمعها عادة. والحد الأمين لكل التطبيقات هنا منشور في فحص منظمة الصحة العالمية:

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

هذا قسم القيود في صفحة hearWHO على App Store، وهو يدّعي لنفسه أكثر مما يدّعيه EarCheck لنفسه: فصفحة هذا الأخير تقول بحروف كبيرة إنه لعبة للترفيه فقط، لا اختبار طبي ولا تشخيص ولا جهاز طبي. والفرق جوهري. فالفقدان المرتبط بالعمر يبدأ بالفعل من أعلى النطاق، لكن التشخيص يقوم على ترددات الكلام، وهي ما لا تمنحه لعبة أعلى نغمة أي درجة.

أي فحص سمع منزلي ينبغي أن تستخدمه فعلًا؟

اختر hearWHO إن أردت فحصًا تدعمه جهة صحية

- hearX Group، مجاني، الإصدار 1.8.1 الصادر في 9 سبتمبر 2025، بحجم 114.3 ميجابايت، iOS 15.0 أو أحدث، 6 لغات في المتجر، ومتاح في المتجر منذ 24 فبراير 2019.
- بنته منظمة الصحة العالمية على تقنية مُثبَتة لتمييز الأرقام في الضجيج، وتوصي به لأماكن العمل الصاخبة، والاستماع الشخصي بصوت عالٍ، ومن تجاوز الستين؛ وثمنه 114 ميجابايت و45 تقييمًا أمريكيًا بمعدل 2.0.

اختر Sennheiser Hearing Test إن أردت اسمًا تجاريًا وأي سماعة

- Sonova Consumer Hearing GmbH، مجاني، الإصدار 1.0.9 الصادر في 11 فبراير 2025، بحجم 52.6 ميجابايت، iOS 16.0 أو أحدث، بالإنجليزية فقط، 4.62 من 114 تقييمًا أمريكيًا.
- تَعِد صفحته بأي سماعة رأس، وبتقييم في أقل من خمس دقائق، وبمزامنة مع Health بعد التسجيل؛ والمقابل أن آخر تحديث له كان في فبراير 2025.

اختر Audiogram App إن أردت منحنى تحتفظ به

- Irakli Tsuladze، مجاني، الإصدار 2.9 الصادر في 28 سبتمبر 2026، بحجم 78.7 ميجابايت، iOS 15.0 أو أحدث، 5 لغات في المتجر، 4.37 من 63 تقييمًا أمريكيًا.
- اختبار سريع من ثلاث دقائق أو جلسة موسّعة أطول، ووضع للأطفال، وتخصيص الصوت حسب سماعتك، وحفظ في HealthKit؛ وإخلاء مسؤوليته نفسه يستبعد الاستخدام الطبي.

اختر EarCheck: Hearing Test إن أردت اللعبة لا الاختبار

- مجاني، 22.3 ميجابايت، iOS 16.0 أو أحدث، 44 لغة في المتجر، بلا حسابات وبلا إعلانات ويعمل دون اتصال تمامًا، فلا تخرج أي نتيجة من الهاتف.
- وهو الوحيد هنا المصنّف تحت الترفيه لا الصحة، والوحيد الذي فيه وضع لمنع الغش بجولات صامتة، والوحيد الذي لا يدّعي شيئًا عن سمعك.

متى يكون الفحص المنزلي للسمع أداة خاطئة؟

كلما توقف قرار على الرقم. وأنفع بديل ليس تطبيقًا أصلًا: فـالمعهد الوطني الأمريكي للصمم وسائر اضطرابات التواصل ينشر فحصًا من عشرة أسئلة للبالغين من 18 إلى 64 عامًا، مقتبسًا من استبيان الإعاقة السمعية للبالغين، وثلاث إجابات بنعم أو أكثر تعني زيارة أخصائي سمع. وكل سؤال فيه عن موقف، لا عن نغمة.

وثلاث حالات تجعل الحد ملموسًا. تغيّر مفاجئ في السمع، أو أذن تسمع أسوأ من الأخرى: وتوجيه Apple نفسها هو التحدث إلى طبيبك. وطفل: ففي ذلك العمر السبب الشائع مشكلات الأذن الوسطى، ولا يكشفها إلا قياس الطبلة أو الاختبار في المجال الحر. ومعين سمعي دون وصفة يتوقف عند الفقدان الخفيف إلى المتوسط المُحسّن. فاعتبر EarCheck: Hearing Test ما يدفعك إلى حجز الموعد.

اختبار السمع في المنزل: أسئلة متكررة

هل يمكن اختبار السمع في المنزل بالمجان؟

نعم، وبطرق عدة. فاختبار السمع من Apple مدمج في iOS دون تكلفة إن كنت تملك AirPods Pro 2 أو 3، وhearWHO وSennheiser Hearing Test تنزيلان مجانيان، وفحص NIDCD من عشرة أسئلة صفحة ويب لا تحتاج أي تطبيق. وEarCheck: Hearing Test مجاني كذلك.

ما دقة اختبار السمع على الهاتف؟

دقيق بما يكفي للفحص التمهيدي، لا للتشخيص. فصفحة hearWHO تسمي نفسها اختبار فحص قد تُصنّف فيه نسبة صغيرة من الحالات تصنيفًا خاطئًا، وتقول إن الدقة تتوقف على سماعتك وعلى الضجيج المحيط. واختبار Apple أقربها لأنه يضبط العتاد والإحكام معًا.

ما الترددات التي يغطيها اختبار السمع؟

من 250 هرتز إلى 8000 هرتز. هذا هو المدى الذي تذكره الجمعية الأمريكية للنطق واللغة والسمع لقياس السمع بالنغمات النقية، وقد اختير لأن الكلام يسير فيه، واختبار Apple يستخدم المدى نفسه من 250 هرتز إلى 8 كيلوهرتز. أما الألعاب التي تطارد 15 كيلوهرتز فتجسّ أعلى نطاقك لا الكلام.

هل تحتاج AirPods Pro لاختبار السمع على iPhone؟

لاختبار السمع من Apple نفسها نعم: فهو يحتاج AirPods Pro 2 أو AirPods Pro 3 ببرنامج ثابت حديث، مع iPhone أو iPad بأحدث نظام. أما الفحوص عبر التطبيقات فلا تشترط ذلك، وصفحة Sennheiser تقول إن تقييمها يعمل مع أي سماعة رأس.

هل هناك إصدار Android من EarCheck؟

بالتحقق في 2 نوفمبر 2026، لا: لا توجد صفحة على Google Play لـEarCheck: Hearing Test، فهو يُنشر لـiPhone وiPad فقط، بـ44 لغة في المتجر. ومن يستخدم Android ويريد فحصًا مجانيًا أمامه hearWHO، الذي تنشره منظمة الصحة العالمية لنظامي iOS وAndroid.

كم ديسيبل يُعد سمعًا طبيعيًا؟

على المقياس الذي نشرته Apple، حتى 25 ديسيبل لمستوى السمع يعني غياب الفقدان أو أدنى درجاته، ومن 26 إلى 40 خفيفًا، ومن 41 إلى 60 متوسطًا، ومن 61 إلى 80 شديدًا. والرقم متوسط الترددات الأهم للكلام، فهو ليس أفضل درجاتك ولا أسوأها.

هل يُفسد الزكام اختبار السمع المنزلي؟

نعم، وتحدد Apple المدد. فصفحة الدعم تقول إن النتيجة قد تتأثر إن أصابك زكام أو التهاب جيوب أو التهاب أذن في الساعات الأربع والعشرين الماضية، أو إن كانت لديك حساسية قائمة، أو إن كنت في تلك المدة في مكان صاخب كحفل موسيقي. انتظر ثم أعد الاختبار.

هل يرسل EarCheck نتيجتي إلى أي جهة؟

لا. فصفحته على App Store تقول إن اللعبة تعمل دون اتصال تمامًا وإن أي بيانات لا تخرج أبدًا من جهازك، ولا توجد حسابات ولا إعلانات. والدرجة موجودة كملف PDF تختار أنت مشاركته، ولهذا السبب نفسه لا يستطيع تتبّع تغيّر سمعك على مدى السنين.

طريقة الاقتباس: Lubor Šimůnek (2026). كيف تختبر سمعك في المنزل. ..AppStoryo, lapnito.cz s.r.o
https://appstoryo.com/ar/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.