घर पर सुनने की जाँच कैसे करें

घर पर होने वाली हर सुनवाई जाँच असल में क्या नापती है, कौन सी क्लिनिक के सबसे करीब है, और टोन वाले खेल की जगह कहाँ है।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: November 9, 2026 · उत्पादकता

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



घर पर सुनने की जाँच तीन तरीकों से हो सकती है: AirPods Pro 2 या 3 पर Apple की सुनवाई जाँच, जो लगभग पाँच मिनट में 250 Hz से 8 kHz तक जाती है; hearWHO जैसी मान्य स्क्रीनिंग ; या 10 सवालों वाली वह जाँच जिसके लिए कोई ऐप ही नहीं चाहिए। EarCheck: Hearing Test इस सूची का खेल वाला सिरा है - iPhone के लिए मुफ़्त टोन गेम।

प्रकटीकरण: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा चलाया जाता है जो EarCheck: Hearing Test बनाता है। नीचे की तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानकों पर है और असली विकल्पों का नाम लेती है।

इनमें से सिर्फ़ एक खेल है, और वह हमारा है। EarCheck: Hearing Test App Store पर मुफ़्त है, 22.3 MB, iOS 16.0 या बाद का, 44 स्टोर भाषाओं में। 2 नवंबर 2026 को देखा गया : इसका Google Play पेज नहीं है, इसलिए इसके बारे में नीचे सब कुछ iPhone और iPad का जवाब है।

क्या घर पर सचमुच सुनने की जाँच हो सकती है ?

स्क्रीनिंग हो सकती है, और क्लिनिक के सबसे करीब वाली चीज़ iOS में पहले से मौजूद है। Apple कहती है कि AirPods Pro 2 या AirPods Pro 3 के साथ होने वाली सुनवाई जाँच यह पहचान सकती है कि आपको सुनने में कमी है या नहीं, और हर आवृत्ति पर आपकी सुनवाई को डेसिबल श्रवण स्तर में दिखाती है। यह 250 Hz से 8 kHz तक लगभग पाँच मिनट चलती है और 18 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए है।

नियामक ने यहाँ एक रेखा खींच दी है। 12 सितंबर 2024 को अमेरिकी खाद्य और औषधि प्रशासन ने बिना पर्चे मिलने वाला पहला श्रवण यंत्र सॉफ़्टवेयर मंज़ूर किया - संगत AirPods Pro के लिए श्रवण यंत्र सुविधा - 18 वर्ष या अधिक के उन वयस्कों के लिए जिन्हें हल्की से मध्यम कमी महसूस होती है, 118 प्रतिभागियों के अध्ययन के बाद। दायरा ठीक से पढ़ें: यह ध्वनि बढ़ाने को ढकता है, टोन जाँचों को नहीं।

क्लिनिक क्या नापता है जो फ़ोन नहीं नाप सकता ?

समस्या कहाँ है, सिर्फ़ यह नहीं कि है। अमेरिकी वाक्, भाषा और श्रवण संघ शुद्ध-स्वर जाँच को ऐसे बताता है : इयरफ़ोन हर कान को अलग-अलग 250 Hz से 8000 Hz तक ध्वनि देते हैं, वही आवृत्तियाँ जो बोली समझने के लिए चाहिए, और हर प्रतिक्रिया ऑडियोग्राम पर अंकित होती है - हर स्वर पर सुनाई देने वाली सबसे धीमी ध्वनि का ग्राफ़।

इसके बाद वे जाँचें आती हैं जिनकी नक़ल कोई फ़ोन नहीं कर सकता। कान के पीछे रखा अस्थि कंपक कंपन सीधे भीतरी कान तक भेजता है, और उसकी वायु मार्ग से तुलना संवाहक कमी को संवेदी-तंत्रिका और मिश्रित कमी से अलग करती है। टिम्पैनोमेट्री नली का दबाव बदलकर देखती है कि पर्दा हिलता है या नहीं। घर की जाँच कहती है कि कुछ धीमा है ; कारण सिर्फ़ ये बताती हैं।

iPhone पर घर की सबसे भरोसेमंद सुनवाई जाँच कैसे करें ?

Apple की तैयारी सूची ही तरीक़ा है, और उसका ज़्यादातर हिस्सा सील और शांति का है। पूरी सील पाएँ, जिसे ईयर टिप फ़िट जाँच पक्का करती है; AirPods Pro 2 के पैक में चार माप हैं और Pro 3 के पैक में पाँच। उन्हें साफ़ करें, क्योंकि मैल सील तोड़ देता है। फिर ऐसा कमरा खोजें जो पूरे पाँच मिनट शांत रहे। हर टोन तीन बार बजता है ; एक बार छूना काफ़ी है।

चार बातें एक दौर को रद्द कर देती हैं, और Apple हर एक के लिए समय-सीमा बताती है : पिछले 24 घंटों में सर्दी, साइनस का संक्रमण या कान का संक्रमण, चालू एलर्जी, या उसी अवधि में किसी शोरगुल वाली जगह जैसे कॉन्सर्ट में होना। बदले में हर कान के लिए एक डेसिबल मान और एक ऑडियोग्राम मिलता है, जो Health ऐप में रहता है और PDF में निकाला जा सकता है।

घर की सुनवाई जाँच के डेसिबल अंकों का क्या मतलब है ?

Apple सीमाएँ खुलकर छापती है। 25 dBHL तक का मतलब कोई या बहुत कम कमी। 26 से 40 dBHL हल्की है : आप एक मीटर (तीन फ़ुट) से सामान्य आवाज़ सुन लेते हैं। 41 से 60 मध्यम है और उसी दूरी पर ऊँची आवाज़ चाहिए, और 61 से 80 गंभीर है, जहाँ शब्द तभी पहुँचते हैं जब कान में चिल्लाए जाएँ।

एक ही अंक यह सब संभालता है क्योंकि वह उन आवृत्तियों का औसत है जिनकी बोली को सबसे ज़्यादा ज़रूरत है। हर घरेलू जाँच इसे नहीं देती। hearWHO शोर में अंकों का स्कोर देता है, Hearing test | Audiogram App आयु मानकों के सामने एक रेखा खींचता है, और EarCheck: Hearing Test एक श्रवण आयु बताता है : तीन इकाइयाँ, तीन अलग चीज़ें। एक को दूसरे से कभी न तोलें।

EarCheck: Hearing Test असल में क्या नापता है ?

आपकी आवृत्ति सीमा का ऊपरी सिरा, खेल के रूप में। EarCheck: Hearing Test 8 जुलाई 2026 का संस्करण 1.0 है, मुफ़्त, 22.3 MB, iOS 16.0 या बाद का, और स्वास्थ्य की जगह मनोरंजन, खेल और ट्रिविया में रखा गया है। यह नीचे से बहुत ऊँचे तक टोन बजाता है, आप जो सुनते हैं उसे छूते हैं, और पकड़े गए सबसे ऊँचे टोन को उस आयु वर्ग से जोड़ देता है जो उसे आम तौर पर सुनता है। यहाँ के सभी ऐप्स की ईमानदार सीमा WHO की स्क्रीनिंग से आती है :

> 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.

यह App Store पर hearWHO के पेज का सीमाओं वाला हिस्सा है, और यह EarCheck के अपने दावे से भी बड़ा दावा करता है: EarCheck का पेज बड़े अक्षरों में कहता है कि यह केवल मनोरंजन का खेल है, कोई चिकित्सा जाँच, निदान या चिकित्सा उपकरण नहीं। यह अंतर बुनियादी है। उम्र से जुड़ी कमी सचमुच सीमा के ऊपरी सिरे से शुरू होती है, पर निदान बोली की आवृत्तियों पर टिकता है, जिन्हें सबसे ऊँचे टोन का खेल कभी नहीं आँकता।

घर पर कौन सी सुनवाई जाँच असल में इस्तेमाल करनी चाहिए ?

hearWHO चुनें अगर आप स्वास्थ्य एजेंसी के समर्थन वाली स्क्रीनिंग चाहते हैं

- hearX Group, मुफ़्त, 9 सितंबर 2025 का संस्करण 1.8.1, 114.3 MB, iOS 15.0 या बाद का, 6 स्टोर भाषाएँ, 24 फ़रवरी 2019 से स्टोर पर।
- WHO ने इसे शोर में अंकों की मान्य तकनीक पर बनाया और शोरगुल वाली नौकरियों, तेज़ आवाज़ में संगीत सुनने और 60 से ऊपर की उम्र के लिए सुझाया है ; क़ीमत है 114 MB और औसत 2.0 वाली 45 अमेरिकी रेटिंग।

Sennheiser Hearing Test चुनें अगर आप ब्रांड का भरोसा और कोई भी हेडफ़ोन चाहते हैं

- Sonova Consumer Hearing GmbH, मुफ़्त, 11 फ़रवरी 2025 का संस्करण 1.0.9, 52.6 MB, iOS 16.0 या बाद का, केवल अंग्रेज़ी, 114 अमेरिकी रेटिंग पर 4.62।
- इसका पेज कोई भी हेडफ़ोन, पाँच मिनट से कम में आकलन और पंजीकरण के बाद Health से तालमेल का वादा करता है ; बदले में आख़िरी अपडेट फ़रवरी 2025 का है।

Audiogram App चुनें अगर आप सहेजने लायक़ रेखा चाहते हैं

- Irakli Tsuladze, मुफ़्त, 28 सितंबर 2026 का संस्करण 2.9, 78.7 MB, iOS 15.0 या बाद का, 5 स्टोर भाषाएँ, 63 अमेरिकी रेटिंग पर 4.37।
- तीन मिनट की तेज़ जाँच या लंबा विस्तृत दौर, बच्चों का मोड, आपके हेडफ़ोन के हिसाब से ध्वनि समायोजन और HealthKit में भंडारण ; इसकी अपनी चेतावनी चिकित्सा उपयोग से इनकार करती है।

EarCheck: Hearing Test चुनें अगर आपको जाँच नहीं, खेल चाहिए

- मुफ़्त, 22.3 MB, iOS 16.0 या बाद का, 44 स्टोर भाषाएँ, कोई खाता नहीं, कोई विज्ञापन नहीं, और पूरी तरह ऑफ़लाइन, इसलिए कोई नतीजा फ़ोन से बाहर नहीं जाता।
- यहाँ का एकमात्र ऐप जो स्वास्थ्य की जगह मनोरंजन में है, एकमात्र जिसमें चुप दौरों वाला बेईमानी-रोधी मोड है, और एकमात्र जो आपकी सुनवाई के बारे में कुछ भी दावा नहीं करता।

घर की सुनवाई जाँच कब ग़लत औज़ार है ?

जब भी कोई फ़ैसला उस अंक पर टिका हो। सबसे उपयोगी विकल्प कोई ऐप ही नहीं है : बहरेपन और अन्य संचार विकारों का अमेरिकी राष्ट्रीय संस्थान 18 से 64 वर्ष के वयस्कों के लिए 10 सवालों वाली जाँच छापता है, जो वयस्कों के श्रवण बाधा प्रश्नावली से ढाली गई है, और जिसमें तीन या अधिक 'हाँ' का मतलब ऑडियोलॉजिस्ट के पास जाना है। हर सवाल स्थिति के बारे में है, टोन के बारे में नहीं।

तीन हालात सीमा साफ़ कर देते हैं। सुनने में अचानक बदलाव, या एक कान का कम सुनना: Apple का अपना निर्देश है डॉक्टर से बात करें। बच्चा : उस उम्र में आम कारण मध्य कान की दिक्कतें हैं, और उन्हें सिर्फ़ टिम्पैनोमेट्री या साउंड-फ़ील्ड जाँच पकड़ती है। बिना पर्चे वाला श्रवण यंत्र हल्की से मध्यम महसूस कमी पर रुक जाता है। EarCheck: Hearing Test को वही मानें जो आपको अपॉइंटमेंट लेने पर मजबूर करे।

घर पर सुनवाई जाँच : आम सवाल

क्या घर पर सुनने की जाँच मुफ़्त हो सकती है ?

हाँ, कई रास्तों से। अगर आपके पास AirPods Pro 2 या 3 हैं तो Apple की सुनवाई जाँच iOS में बिना शुल्क मौजूद है, hearWHO और Sennheiser Hearing Test मुफ़्त डाउनलोड हैं, और NIDCD की 10 सवालों वाली जाँच एक वेब पेज है जिसे ऐप नहीं चाहिए। EarCheck: Hearing Test भी मुफ़्त है।

फ़ोन पर होने वाली सुनवाई जाँच कितनी सही है ?

स्क्रीनिंग के लिए काफ़ी, निदान के लिए नहीं। hearWHO का पेज खुद को स्क्रीनिंग जाँच कहता है जिसमें थोड़े मामले ग़लत श्रेणी में जा सकते हैं, और बताता है कि शुद्धता आपके हेडफ़ोन और आसपास के शोर पर टिकी है। Apple की जाँच सबसे करीब है क्योंकि वह हार्डवेयर और सील पर नियंत्रण रखती है।

सुनवाई जाँच कौन सी आवृत्तियाँ ढकती है ?

250 Hz से 8000 Hz तक। शुद्ध-स्वर जाँच के लिए यही दायरा अमेरिकी वाक्, भाषा और श्रवण संघ बताता है, जो इसलिए चुना गया कि बोली वहीं चलती है, और Apple की जाँच भी 250 Hz से 8 kHz का वही अंतराल लेती है। 15 kHz के पीछे भागने वाले खेल आपकी सीमा का ऊपरी सिरा टेरते हैं, बोली नहीं।

iPhone पर सुनवाई जाँचने के लिए AirPods Pro ज़रूरी हैं ?

Apple की अपनी सुनवाई जाँच के लिए हाँ : उसे ताज़ा फ़र्मवेयर वाले AirPods Pro 2 या AirPods Pro 3 और नवीनतम सॉफ़्टवेयर वाला iPhone या iPad चाहिए। ऐप वाली जाँचें ऐसी शर्त नहीं रखतीं, और Sennheiser का पेज कहता है कि उसका आकलन किसी भी हेडफ़ोन के साथ चलता है।

क्या EarCheck का Android संस्करण है ?

2 नवंबर 2026 को देखा गया, नहीं: EarCheck: Hearing Test का कोई Google Play पेज नहीं है, यह केवल iPhone और iPad के लिए, 44 स्टोर भाषाओं में निकलता है। Android वालों को जो मुफ़्त जाँच चाहिए, उनके लिए hearWHO है, जिसे WHO iOS और Android दोनों पर छापता है।

कितने dBHL को सामान्य सुनवाई माना जाता है ?

Apple की छपी श्रेणी में 25 dBHL तक का मतलब कोई या बहुत कम कमी, 26 से 40 dBHL हल्की, 41 से 60 मध्यम और 61 से 80 गंभीर। यह अंक बोली के लिए सबसे अहम आवृत्तियों का औसत है, इसलिए यह न आपका सबसे अच्छा स्वर है, न सबसे ख़राब।

क्या सर्दी घर की सुनवाई जाँच बिगाड़ सकती है ?

हाँ, और Apple समय-सीमाएँ बताती है। उसका सहायता पेज कहता है कि नतीजा प्रभावित हो सकता है अगर पिछले 24 घंटों में आपको सर्दी, साइनस का संक्रमण या कान का संक्रमण रहा हो, अगर अभी एलर्जी चल रही हो, या अगर उसी अवधि में आप कॉन्सर्ट जैसी शोरगुल वाली जगह पर रहे हों। रुकें, फिर दोबारा जाँचें।

क्या EarCheck मेरा नतीजा कहीं भेजता है ?

नहीं। App Store पर उसका पेज कहता है कि खेल पूरी तरह ऑफ़लाइन चलता है और कोई डेटा कभी आपके उपकरण से बाहर नहीं जाता, और न खाते हैं न विज्ञापन। स्कोर एक PDF के रूप में रहता है जिसे साझा करना आपका फ़ैसला है, और इसी वजह से वह सालों में आए बदलाव पर नज़र भी नहीं रख सकता।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). घर पर सुनने की जाँच कैसे करें. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.