Как Проверить Слух в Домашних Условиях

Что на самом деле измеряет каждая домашняя проверка слуха, какая ближе всего к кабинету и где место тоновой игре.

Автор: Lubor Šimůnek · Опубликовано: November 9, 2026 · Продуктивность

Онлайн-версия: https://appstoryo.com/ru/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Проверить слух дома можно тремя способами: проверкой слуха Apple на AirPods Pro 2 или 3, которая проходит от 250 Гц до 8 кГц примерно за пять минут; валидированным скринингом вроде hearWHO; либо опросником из 10 вопросов, для которого не нужно никакое приложение. EarCheck: Hearing Test - бесплатная тоновая игра для iPhone, игровой край этого списка.

Раскрытие информации: AppStoryo управляет та же студия, которая разрабатывает EarCheck: Hearing Test. Сравнение ниже опирается на публично проверяемые критерии и называет настоящие альтернативы.

Игрой из этого списка является только одно приложение, и оно наше. EarCheck: Hearing Test бесплатно в App Store, 22,3 МБ, iOS 16.0 или новее, на 44 языках магазина. По проверке 2 ноября 2026 года страницы в Google Play у него нет, поэтому всё сказанное ниже о нём относится к iPhone и iPad.

Можно ли действительно проверить слух дома?

Провести скрининг можно, и самое близкое к кабинету уже встроено в iOS. Apple пишет, что проверка слуха с AirPods Pro 2 или AirPods Pro 3 способна определить, есть ли у вас снижение слуха, и показывает слышимость на каждой частоте в децибелах уровня слуха. Она идёт от 250 Гц до 8 кГц примерно за пять минут и предназначена людям от 18 лет.

Регулятор уже провёл здесь одну линию. 12 сентября 2024 года американское управление по контролю за продуктами и лекарствами разрешило первое безрецептурное программное обеспечение слухового аппарата - функцию слухового аппарата для совместимых AirPods Pro,

для взрослых от 18 лет с ощущаемым снижением слуха лёгкой и средней степени, после исследования на 118 участниках. Читайте границы точно: разрешение касается усиления, а не тоновых проверок.

Что измеряет кабинет и не может измерить телефон?

Где именно находится проблема, а не только то, что она есть. Американская ассоциация речи, языка и слуха описывает тональную аудиометрию как наушники, подающие звук отдельно в каждое ухо в диапазоне от 250 Гц до 8000 Гц - частотах, которые нужны речи, - а каждый ответ наносится на аудиограмму: график самого тихого звука, который вы слышите на каждой высоте.

Дальше идут исследования, которые телефон не воспроизводит. Костный вибратор за ухом посылает колебания прямо во внутреннее ухо, и сравнение с воздушным путём отделяет кондуктивное снижение от сенсоневрального и смешанного. Тимпанометрия меняет давление в слуховом проходе, чтобы увидеть, двигается ли перепонка. Домашняя проверка говорит, что что-то звучит тихо; только эти говорят почему.

Как сделать самую надёжную домашнюю проверку слуха на iPhone?

Список подготовки Apple и есть метод, и почти всё в нём про герметичность и тишину. Добейтесь полной посадки, подтверждённой проверкой подбора амбушюров; в комплекте AirPods Pro 2 четыре размера, у Pro 3 - пять. Почистите наушники, потому что грязь нарушает посадку. Затем найдите помещение, которое останется тихим все пять минут. Каждый тон звучит трижды; достаточно одного касания.

Четыре обстоятельства делают попытку недействительной, и для каждого Apple называет срок: простуда, синусит или отит в последние 24 часа, активная аллергия либо пребывание в шумном месте вроде концерта за это время. В ответ вы получаете одно значение в децибелах на ухо и подробную аудиограмму, которая хранится в приложении «Здоровье» и выгружается в PDF.

Что означают децибелы в домашней проверке слуха?

Apple публикует границы прямо. До 25 дБ УС означает отсутствие снижения или минимальное снижение. От 26 до 40 дБ УС - лёгкое: вы слышите обычный голос с метра (трёх футов). От 41 до 60 - среднее, нужен повышенный голос с того же расстояния, а от 61 до 80 - тяжёлое, когда слова доходят только если их кричат вам в ухо.

Одно число несёт всё это, потому что усредняет частоты, самые важные для речи. Не каждая домашняя проверка его выдаёт. hearWHO возвращает балл за распознавание цифр в шуме, Hearing test | Audiogram App рисует кривую против возрастных норм, а EarCheck: Hearing Test сообщает возраст слуха: три единицы, измеряющие три разные вещи. Никогда не сравнивайте одну с другой.

Что на самом деле измеряет EarCheck: Hearing Test?

Верх вашего частотного диапазона, в виде игры. EarCheck: Hearing Test - версия 1.0 от 8 июля

2026 года, бесплатная, 22,3 МБ, iOS 16.0 или новее, и отнесена к «Развлечениям», «Играм» и «Викторинам», а не к «Здоровью». Она проигрывает тоны от низких до очень высоких, вы касаетесь того, что услышали, и она сопоставляет самый высокий услышанный тон с возрастной группой, которая обычно его слышит. Честный предел всех приложений здесь опубликован скринингом ВОЗ:

> 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.

Это раздел ограничений на странице hearWHO в App Store, и он заявляет о себе больше, чем EarCheck заявляет о себе: его собственная страница прописными буквами сообщает, что это игра исключительно для развлечения, а не медицинский тест, диагноз или медицинское изделие. Различие содержательное. Возрастное снижение действительно начинается с верха диапазона, но диагноз опирается на речевые частоты, которые игра про самый высокий тон никогда не оценивает.

Какой домашней проверкой слуха стоит пользоваться на самом деле?

Выберите hearWHO, если нужен скрининг за подписью органа здравоохранения

- hearX Group, бесплатно, версия 1.8.1 от 9 сентября 2025 года, 114,3 МБ, iOS 15.0 или новее, 6 языков магазина, в магазине с 24 февраля 2019 года.
- ВОЗ построила его на валидированной технологии распознавания цифр в шуме и рекомендует при шумной работе, громком прослушивании музыки и после 60 лет; цена - 114 МБ и 45 американских оценок со средней 2,0.

Выберите Sennheiser Hearing Test, если нужен бренд и любые наушники

- Sonova Consumer Hearing GmbH, бесплатно, версия 1.0.9 от 11 февраля 2025 года, 52,6 МБ, iOS 16.0 или новее, только английский, 4,62 из 114 американских оценок.
- Страница обещает любые наушники, оценку менее чем за пять минут и синхронизацию со «Здоровьем» после регистрации; обратная сторона - последнее обновление от февраля 2025 года.

Выберите Audiogram App, если нужна кривая, которую можно сохранить

- Irakli Tsuladze, бесплатно, версия 2.9 от 28 сентября 2026 года, 78,7 МБ, iOS 15.0 или новее, 5 языков магазина, 4,37 из 63 американских оценок.
- Быстрая трёхминутная проверка или более длинный расширенный прогон, детский режим, подстройка звука под ваши наушники и хранение в HealthKit; собственная оговорка исключает медицинское применение.

Выберите EarCheck: Hearing Test, если нужна игра, а не проверка

- Бесплатно, 22,3 МБ, iOS 16.0 или новее, 44 языка магазина, без аккаунтов, без рекламы и полностью без сети, поэтому ни один результат не покидает телефон.

- Единственное здесь приложение в «Развлечениях», а не в «Здоровье», единственное с режимом против подглядывания из беззвучных раундов и единственное, которое ничего не утверждает о вашем слухе.

Когда домашняя проверка слуха - неподходящий инструмент?

Всякий раз, когда решение зависит от числа. Самая полезная альтернатива вообще не приложение: американский национальный институт глухоты и других коммуникационных расстройств публикует опросник из 10 вопросов для взрослых от 18 до 64 лет, адаптированный из опросника слуховых затруднений для взрослых, где три и более ответа «да» означают поход к аудиологу. Каждый вопрос - про ситуацию, а не про тон.

Три случая делают границу наглядной. Внезапное изменение слуха или одно ухо, слышащее хуже: прямое указание Apple - поговорить с врачом. Ребёнок: в этом возрасте обычная причина - проблемы среднего уха, и находят их только тимпанометрия или проверка в свободном поле. Безрецептурный слуховой аппарат останавливается на ощущаемом снижении лёгкой и средней степени. Считайте EarCheck: Hearing Test тем, что заставит вас записаться на приём.

Домашняя проверка слуха: частые вопросы

Можно ли проверить слух дома бесплатно?

Да, несколькими путями. Проверка слуха Apple встроена в iOS без доплат, если у вас есть AirPods Pro 2 или 3, hearWHO и Sennheiser Hearing Test - бесплатные загрузки, а опросник NIDCD из 10 вопросов это веб-страница, которой не нужно приложение. EarCheck: Hearing Test тоже бесплатно.

Насколько точна проверка слуха на телефоне?

Достаточно точна для скрининга, но не для диагноза. Страница hearWHO называет себя скрининговым тестом, в котором небольшая доля случаев может быть классифицирована неверно, и предупреждает, что точность зависит от наушников и шума вокруг. Проверка Apple ближе всех, потому что контролирует железо и посадку.

Какие частоты охватывает проверка слуха?

От 250 Гц до 8000 Гц. Такой диапазон для тональной аудиометрии приводит американская ассоциация речи, языка и слуха, он выбран потому, что там идёт речь, и проверка Apple использует тот же интервал от 250 Гц до 8 кГц. Игры, гоняющиеся за 15 кГц, щупают верх диапазона, а не речь.

Нужны ли AirPods Pro, чтобы проверить слух на iPhone?

Для собственной проверки слуха Apple - да: нужны AirPods Pro 2 или AirPods Pro 3 с актуальной прошивкой плюс iPhone или iPad с последней версией системы. Проверки в приложениях такого не требуют, а страница Sennheiser сообщает, что её оценка работает с любыми наушниками.

Есть ли версия EarCheck для Android?

По проверке 2 ноября 2026 года нет: страницы в Google Play для EarCheck: Hearing Test не существует, приложение выходит только для iPhone и iPad, на 44 языках магазина.

Пользователям Android, которым нужна бесплатная проверка, доступен hearWHO, который ВОЗ публикует и для iOS, и для Android.

Сколько дБ считается нормальным слухом?

По опубликованной шкале Apple до 25 дБ УС означает отсутствие или минимальное снижение, от 26 до 40 дБ УС - лёгкое, от 41 до 60 - среднее, от 61 до 80 - тяжёлое. Это число усредняет частоты, самые важные для речи, так что оно не лучшая и не худшая ваша высота.

Может ли простуда испортить домашнюю проверку слуха?

Да, и Apple называет сроки. На странице поддержки сказано, что результат может быть искажён, если в последние 24 часа у вас была простуда, синусит или отит, если сейчас есть аллергия или если за это время вы были в шумном месте вроде концерта. Подождите и проверьте снова.

Отправляет ли EarCheck мой результат куда-нибудь?

Нет. На его странице в App Store сказано, что игра работает полностью без сети и что никакие данные никогда не покидают устройство, а аккаунтов и рекламы нет. Результат существует как PDF, которым вы сами решаете поделиться, и поэтому же он не умеет отслеживать ваши изменения годами.

Как цитировать: Lubor Šimůnek (2026). *Как Проверить Слух в Домашних Условиях*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/ru/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.