Cách Tự Kiểm Tra Thính Lực Tại Nhà

Mỗi cách kiểm tra thính lực tại nhà thực sự đo gì, cách nào gần phòng khám nhất và một trò chơi âm thanh đứng ở đâu.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: November 9, 2026 · Năng suất

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Bạn có thể kiểm tra thính lực tại nhà theo ba cách: bài kiểm tra thính lực của Apple trên AirPods Pro 2 hoặc 3, quét từ 250 Hz đến 8 kHz trong khoảng năm phút; một bài sàng lọc đã được thẩm định như hearWHO; hoặc bộ 10 câu hỏi tự đánh giá không cần ứng dụng nào. EarCheck: Hearing Test là trò chơi âm thanh miễn phí cho iPhone, đầu vui nhất của danh sách đó.

Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển EarCheck: Hearing Test vận hành. Phần so sánh bên dưới dùng những tiêu chí ai cũng kiểm chứng được và nêu tên các lựa chọn thay thế thật.

Chỉ một trong số đó là trò chơi, và đó là của chúng tôi. EarCheck: Hearing Test miễn phí trên App Store, 22,3 MB, iOS 16.0 trở lên, với 44 ngôn ngữ cửa hàng. Kiểm tra ngày 2 tháng 11 năm 2026, ứng dụng không có trang trên Google Play, nên mọi điều bên dưới về nó là câu trả lời dành cho iPhone và iPad.

Có thật là bạn tự kiểm tra được thính lực tại nhà?

Sàng lọc thì được, và thứ gần phòng khám nhất đã nằm sẵn trong iOS. Apple cho biết bài kiểm tra thính lực với AirPods Pro 2 hoặc AirPods Pro 3 có thể xác định bạn có bị giảm thính lực hay không và hiển thị khả năng nghe ở từng tần số theo decibel mức nghe. Bài này chạy từ 250 Hz đến 8 kHz trong khoảng năm phút và dành cho người từ 18 tuổi trở lên.

Cơ quan quản lý đã vạch một đường ở đây. Ngày 12 tháng 9 năm 2024, cơ quan quản lý thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ đã cấp phép phần mềm máy trợ thính không cần kê đơn đầu tiên, tức tính năng máy trợ thính cho AirPods Pro tương thích, dành cho người trưởng thành từ 18 tuổi có cảm nhận giảm thính lực mức nhẹ đến trung bình, sau một nghiên cứu trên 118 người. Hãy đọc đúng phạm vi: nó bao gồm việc khuếch đại, không bao gồm các bài thử âm.

Phòng khám đo được điều gì mà điện thoại không đo được?

Vấn đề nằm ở đâu, chứ không chỉ là có vấn đề. Hiệp hội lời nói, ngôn ngữ và thính học Hoa Kỳ mô tả đo nhĩ lượng âm đơn là tai nghe phát riêng cho từng tai trong khoảng 250 Hz đến 8000 Hz, những tần số mà lời nói cần, và mỗi phản hồi được vẽ lên biểu đồ thính lực: đồ thị của âm nhỏ nhất bạn nghe được ở từng cao độ.

Rồi đến những phép đo mà không điện thoại nào bắt chước được. Bộ rung xương đặt sau tai truyền dao động thẳng vào tai trong, và so sánh nó với đường khí giúp tách giảm thính lực dẫn truyền khỏi loại tiếp nhận và loại hỗn hợp. Đo nhĩ lượng thay đổi áp suất trong ống tai để xem màng nhĩ có chuyển động không. Bài tự kiểm tra nói rằng có gì đó nhỏ tiếng; chỉ những phép đo kia nói vì sao.

Làm sao để bài kiểm tra thính lực tại nhà trên iPhone đáng tin nhất?

Danh sách chuẩn bị của Apple chính là phương pháp, và gần như toàn bộ nằm ở độ kín và sự im lặng. Hãy đạt độ kín hoàn toàn, xác nhận bằng bài kiểm tra độ vừa của nút tai; bộ AirPods Pro 2 có bốn cỡ nút tai, bộ Pro 3 có năm cỡ. Hãy làm sạch, vì bụi bẩn phá vỡ độ kín. Rồi tìm một phòng im lặng suốt cả năm phút. Mỗi âm phát ba lần; chạm một lần là đủ.

Bốn điều làm một lượt đo mất hiệu lực, và Apple nêu rõ khung thời gian cho từng điều: cảm lạnh, viêm xoang hoặc viêm tai trong 24 giờ qua, dị ứng đang diễn ra, hoặc từng ở nơi ồn như buổi hòa nhạc trong khoảng đó. Bạn nhận lại một giá trị decibel cho mỗi tai cùng một biểu đồ thính lực, lưu trong ứng dụng Health và xuất được thành PDF.

Những con số decibel trong bài kiểm tra tại nhà nghĩa là gì?

Apple công bố thẳng các mức. Đến 25 dBHL là không giảm hoặc giảm rất ít. Từ 26 đến 40 dBHL là nhẹ: bạn nghe được giọng nói bình thường từ một mét (ba foot). Từ 41 đến 60 là trung bình, cần giọng nói to hơn ở cùng khoảng cách, còn 61 đến 80 là nặng, khi từ ngữ chỉ đến được nếu được hô vào tai bạn.

Một con số gánh hết những điều đó vì nó lấy trung bình các tần số mà lời nói cần nhất. Không phải bài tự kiểm tra nào cũng báo nó. hearWHO trả về điểm nhận số trong tiếng ồn, Hearing test | Audiogram App vẽ một đường so với chuẩn theo tuổi, còn EarCheck: Hearing Test báo một tuổi thính lực: ba đơn vị đo ba thứ. Đừng bao giờ đem cái này so với cái kia.

EarCheck: Hearing Test thực sự đo cái gì?

Phần trên của dải tần nghe được của bạn, dưới dạng trò chơi. EarCheck: Hearing Test là phiên bản 1.0 ngày 8 tháng 7 năm 2026, miễn phí, 22,3 MB, iOS 16.0 trở lên, và được xếp vào Giải trí, Trò chơi và Đố vui chứ không phải Sức khỏe. Nó phát âm từ trầm đến rất cao, bạn chạm vào âm nghe được, và nó gán âm cao nhất bạn bắt được cho nhóm tuổi thường nghe thấy âm đó. Giới hạn thật thà của mọi ứng dụng ở đây đến từ bài sàng lọc của WHO:

> 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.

Đó là phần hạn chế trong trang hearWHO trên App Store, và nó còn tự nhận nhiều hơn những gì EarCheck tự nhận: trang của EarCheck viết bằng chữ in hoa rằng đây là trò chơi chỉ để giải trí, không

phải bài thử y tế, không phải chẩn đoán, không phải thiết bị y tế. Khác biệt này thuộc về nội dung. Giảm thính lực do tuổi đúng là bắt đầu từ phần trên của dải tần, nhưng chẩn đoán dựa vào các tần số lời nói, điều mà một trò chơi đuổi theo âm cao nhất chưa bao giờ cho điểm.

Bạn nên thực sự dùng cách kiểm tra thính lực tại nhà nào?

Chọn hearWHO nếu bạn muốn một bài sàng lọc có cơ quan y tế đứng sau

- hearX Group, miễn phí, phiên bản 1.8.1 ngày 9 tháng 9 năm 2025, 114,3 MB, iOS 15.0 trở lên, 6 ngôn ngữ cửa hàng, có trên cửa hàng từ 24 tháng 2 năm 2019.
- WHO xây nó trên công nghệ nhận số trong tiếng ồn đã được thẩm định và khuyến nghị cho nơi làm việc ồn, nghe nhạc cá nhân lớn tiếng và người trên 60 tuổi; cái giá là 114 MB cùng 45 lượt đánh giá tại Hoa Kỳ trung bình 2,0.

Chọn Sennheiser Hearing Test nếu bạn muốn một thương hiệu đứng sau và bất kỳ tai nghe nào

- Sonova Consumer Hearing GmbH, miễn phí, phiên bản 1.0.9 ngày 11 tháng 2 năm 2025, 52,6 MB, iOS 16.0 trở lên, chỉ tiếng Anh, 4,62 trên 114 lượt đánh giá tại Hoa Kỳ.
- Trang của nó hứa dùng được bất kỳ tai nghe nào, một lượt đánh giá dưới năm phút và đồng bộ với Health sau khi đăng ký; cái giá là lần cập nhật cuối vào tháng 2 năm 2025.

Chọn Audiogram App nếu bạn muốn một đường biểu đồ giữ lại được

- Irakli Tsuladze, miễn phí, phiên bản 2.9 ngày 28 tháng 9 năm 2026, 78,7 MB, iOS 15.0 trở lên, 5 ngôn ngữ cửa hàng, 4,37 trên 63 lượt đánh giá tại Hoa Kỳ.
- Một bài nhanh ba phút hoặc một lượt mở rộng dài hơn, chế độ cho trẻ em, cá nhân hóa âm thanh theo tai nghe của bạn và lưu vào HealthKit; chính phần miễn trừ của nó loại bỏ mục đích y tế.

Chọn EarCheck: Hearing Test nếu bạn muốn trò chơi chứ không phải bài thử

- Miễn phí, 22,3 MB, iOS 16.0 trở lên, 44 ngôn ngữ cửa hàng, không tài khoản, không quảng cáo và hoàn toàn ngoại tuyến, nên không kết quả nào rời khỏi điện thoại.
- Ứng dụng duy nhất ở đây xếp vào Giải trí chứ không phải Sức khỏe, duy nhất có chế độ chống gian lận với những vòng im lặng, và duy nhất không tuyên bố gì về thính lực của bạn.

Khi nào kiểm tra thính lực tại nhà là công cụ sai?

Bất cứ khi nào một quyết định phụ thuộc vào con số. Lựa chọn hữu ích nhất lại không phải ứng dụng: viện quốc gia Hoa Kỳ về khiếm thính và các rối loạn giao tiếp khác công bố một bộ 10 câu hỏi cho người trưởng thành từ 18 đến 64 tuổi, chuyển thể từ bảng kiểm khuyết tật thính lực dành cho người trưởng thành, trong đó ba câu trả lời có trở lên nghĩa là nên gặp nhà thính học. Mỗi câu hỏi về một tình huống, không phải một âm thanh.

Ba trường hợp làm rõ giới hạn. Thính lực thay đổi đột ngột, hoặc một tai nghe kém hơn: chỉ dẫn của chính Apple là nói với bác sĩ. Một đứa trẻ: ở tuổi đó nguyên nhân thường gặp là bệnh tai giữa, và chỉ đo nhĩ lượng hoặc đo trường âm mới tìm ra. Máy trợ thính không cần kê đơn dừng lại ở mức giảm nhẹ đến trung bình theo cảm nhận. Hãy coi EarCheck: Hearing Test là thứ khiến bạn đặt hẹn.

Kiểm tra thính lực tại nhà: những câu hỏi thường gặp

Có thể kiểm tra thính lực tại nhà miễn phí không?

Có, theo vài con đường. Bài kiểm tra thính lực của Apple có sẵn trong iOS không mất phí nếu bạn có AirPods Pro 2 hoặc 3, hearWHO và Sennheiser Hearing Test là bản tải miễn phí, còn bộ 10 câu hỏi của NIDCD là một trang web không cần ứng dụng. EarCheck: Hearing Test cũng miễn phí.

Bài kiểm tra thính lực trên điện thoại chính xác đến đâu?

Đủ chính xác để sàng lọc, không đủ để chẩn đoán. Trang hearWHO tự gọi mình là bài sàng lọc mà một phần nhỏ trường hợp có thể bị phân loại sai, và nói rằng độ chính xác phụ thuộc tai nghe cùng tiếng ồn xung quanh. Bài của Apple gần nhất vì nó kiểm soát cả thiết bị lẫn độ kín.

Một bài kiểm tra thính lực bao phủ những tần số nào?

Từ 250 Hz đến 8000 Hz. Đó là khoảng mà hiệp hội lời nói, ngôn ngữ và thính học Hoa Kỳ nêu cho đo nhĩ lượng âm đơn, được chọn vì lời nói đi qua đó, và bài của Apple dùng đúng khoảng 250 Hz đến 8 kHz ấy. Những trò chơi đuổi theo 15 kHz chỉ dò phần trên dải tần, không phải lời nói.

Kiểm tra thính lực trên iPhone có cần AirPods Pro không?

Với bài kiểm tra thính lực của chính Apple thì có: cần AirPods Pro 2 hoặc AirPods Pro 3 với phần mềm mới nhất, cùng một iPhone hoặc iPad đã cập nhật. Các bài kiểm tra bằng ứng dụng không đòi điều đó, và trang Sennheiser nói rằng bài đánh giá của họ chạy với bất kỳ tai nghe nào.

EarCheck có bản cho Android không?

Kiểm tra ngày 2 tháng 11 năm 2026, không: không có trang Google Play nào cho EarCheck: Hearing Test, ứng dụng chỉ phát hành cho iPhone và iPad, trong 44 ngôn ngữ cửa hàng. Người dùng Android muốn một bài miễn phí thì có hearWHO, do WHO phát hành cho cả iOS và Android.

Bao nhiêu dBHL được coi là thính lực bình thường?

Trên thang do Apple công bố, đến 25 dBHL là không giảm hoặc giảm rất ít, 26 đến 40 dBHL là nhẹ, 41 đến 60 là trung bình và 61 đến 80 là nặng. Con số ấy lấy trung bình những tần số quan trọng nhất cho lời nói, nên không phải cao độ tốt nhất cũng không phải tệ nhất của bạn.

Cảm lạnh có làm sai bài kiểm tra thính lực tại nhà không?

Có, và Apple nêu rõ khung thời gian. Trang hỗ trợ viết rằng kết quả có thể bị ảnh hưởng nếu bạn vừa cảm lạnh, viêm xoang hoặc viêm tai trong 24 giờ qua, nếu bạn đang dị ứng, hoặc nếu bạn từng ở nơi ồn như buổi hòa nhạc trong khoảng đó. Hãy chờ rồi thử lại.

EarCheck có gửi kết quả của tôi đi đâu không?

Không. Trang trên App Store của nó nói trò chơi chạy hoàn toàn ngoại tuyến và không dữ liệu nào rời khỏi thiết bị của bạn, đồng thời không có tài khoản hay quảng cáo. Điểm số tồn tại dưới dạng PDF mà bạn chọn chia sẻ, và đó cũng là lý do nó không thể theo dõi thay đổi của bạn qua nhiều năm.

Trích dẫn: Lubor Šimůnek (2026). *Cách Tự Kiểm Tra Thính Lực Tại Nhà*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/vi/blog/how-to-test-your-hearing-at-home

© 2026 lapnito.cz s.r.o.