

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Доктор Виктория Орлинская



@cardiodokstories

Орлинская Виктория Анатольевна Врач, кандидат медицинских наук
Мой сайт <https://doctororlinskaya.ru> Почта для пациентов orlinskaya.v@mail.ru Номер Роскомнадзор 7479751266

ПОДПИСЧИКИ	ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)	ОХВАТ/ПОСТ
158 116	8.0%	12.4K
23.06.2026 ⁺⁹¹³ за месяц	HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/CARDIODOKSTORIES за сутки ^{4.3%}	рекл. охват ^{6.8K} /24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

- 01

Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме
- 02

Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы
- 03

Динамика подписчиков

График за год · прирост
- 04

Цитируемость

Кто и как упоминает канал
- 05

Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват
- 06

Конкуренты

Соседи по нише · ваше место
- 07

Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно
- 08

Сравнение с нишей

Позиция в категории «Медицина»
- 09

Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 158 116 —	👁️ охват подписчиков 7.85% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 12.4K медиана 13K · 29 дней	📅 постов/нед. 19.3 за период
📈 тренд 7д -6.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 154.3 всего 12 495 реакц., 8 274 реп., 827 комм.	📄 длина поста 609 зн. медиана 592 · 29 дней	★ постов в анализе 81 29 дней
📈 рекл. охват 6.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +913 за последний месяц	📄 цитируемость 5 индекс цитирования · 64 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 26.01.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Виктория Орлинская» — 158 116 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 12.4K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 19 постов в неделю (~3 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты просели на -6.6% к неделе 1–7 июня — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 81 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (36/81 постов).
- 03 Средняя длина поста — 609 знаков (медиана 592).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (16.5K в среднем у топа vs 9.5K у худших) — среди 81 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.05 · 08:40 ФОТО Я активно назначаю креатин пациентам с поствирусной астенией - особенно после ковид. ☑️Что такое креатин? Это природное вещество, которое...	ПРОСМ. 17 056 РЕП. 182	РЕАКЦ. 185 ER 10.8%
№2 29.05 · 15:36 ФОТО ☑️Ура! Наконец-то у меня появился авторский комплекс горечей в жидкой форме, который подходит для всей семьи!☑️☑️Полиэкстракт чёрного ореха и...	ПРОСМ. 16 227 РЕП. 144	РЕАКЦ. 343 ER 10.3%
№3 25.05 · 08:40 ТЕКСТ Краткий курс антипаразитарной программы: с чего начать и как усилить Многие хотят сразу перейти к травам, но эффект будет в разы выше...	ПРОСМ. 16 197 РЕП. 557	РЕАКЦ. 254 ER 10.2%

№4 31.05 · 14:05 ВИДЕО Вечная усталость – это не лень! Как помочь нервной системе восстановиться? Я записала этот ролик по свежей историей с мамой после замены...	ПРОСМ. 16 098 РЕП. 258 РЕАКЦ. 310 ER 10.2%
№5 30.05 · 14:06 ВИДЕО ☒☒Мы привыкли мазать лицо кремами, но настоящая красота начинается изнутри. Вот 5 добавок, которые напрямую влияют на то, что вы видите...	ПРОСМ. 15 956 РЕП. 148 РЕАКЦ. 192 ER 10.1%

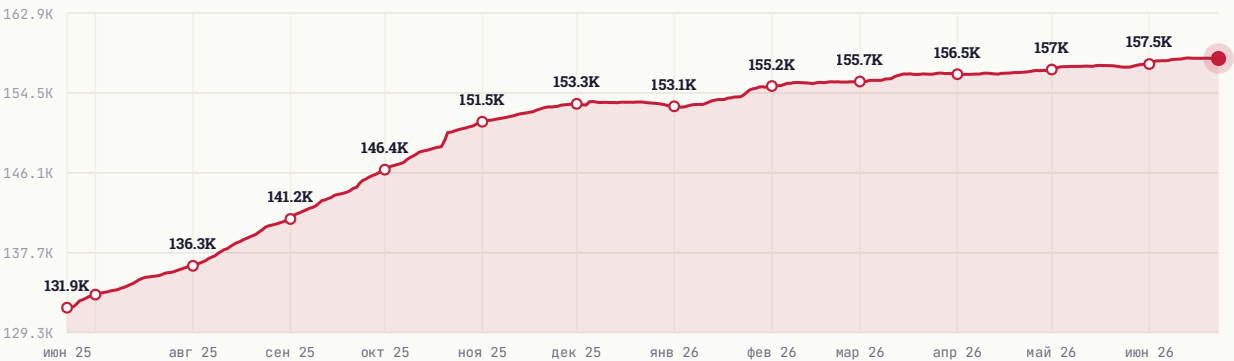
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 15:16 ВИДЕО ☒Фракцид ASD - это умный биомодулятор и антисептик, который подстраивается под потребности организма. Свечи посылают тканям сигнал на...	ПРОСМ. 9 521 РЕП. 33 РЕАКЦ. 82 ER 6.0%
↓ 19.06 · 12:35 ФОТО ☒Мой первичный подход к лечению ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ - это снижение общего воспаления через питание и работу с желчеоттоком (горячая вода...	ПРОСМ. 9 513 РЕП. 67 РЕАКЦ. 107 ER 6.0%
↓ 20.06 · 06:07 ВИДЕО ☒Многие знают о пользе гирудотерапии (лечения пиявками): она помогает разогнать кровь, снять отек и воспаление. Но что делать, если один...	ПРОСМ. 9 349 РЕП. 13 РЕАКЦ. 79 ER 5.9%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

131 913

СЕЙЧАС

158 114

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+26 201

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

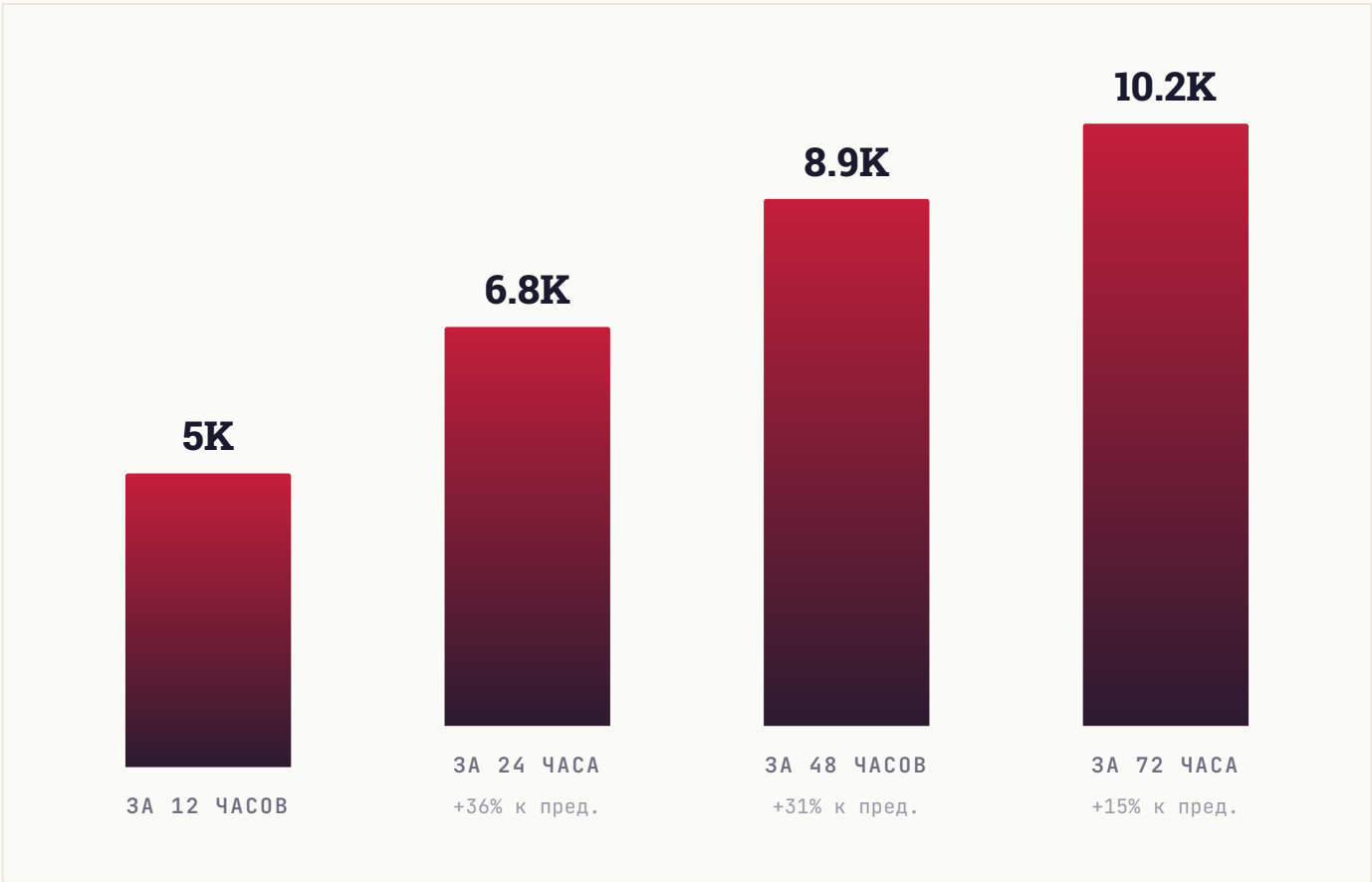
Индекс цитирования 5 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **64** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
БИ Блог из морга	359.3K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.9K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	267K
ММ Московская медицина	238.8K
ЗД ЗдравКонтроль	223.6K
КД Канал доктора Шишони́на	215.4K
АТ Анатомический театр	201.6K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.6K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.8K
ЗС Записки судмедэксперта	171.5K
ДВ Доктор Виктория Орлинская ВЫ	158.1K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#12 из 96). Лидер — Блог из морга (359.3K).
Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **8**, они привели **20 608** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	1	1	491
Ноябрь 2025	1	1	1 989
Октябрь 2025	2	2	5 081
Сентябрь 2025	3	3	5 181
Август 2025	1	1	4 863
Июль 2025	0	0	3 003

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
8	6	20 608

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

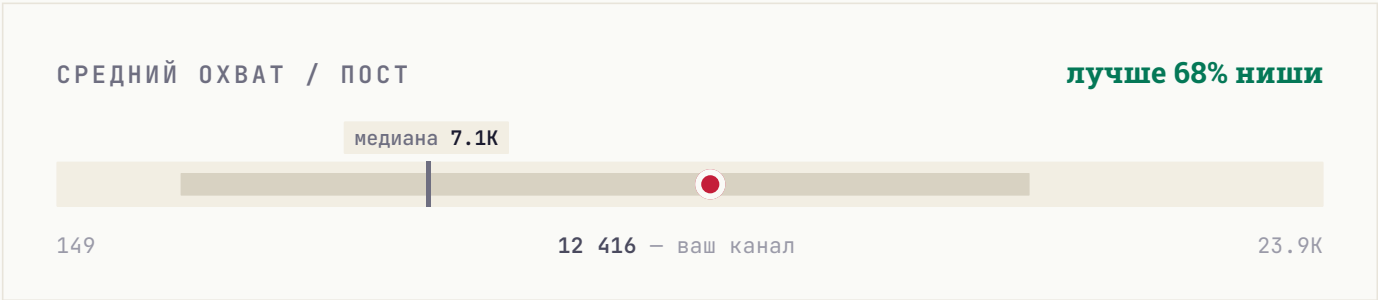
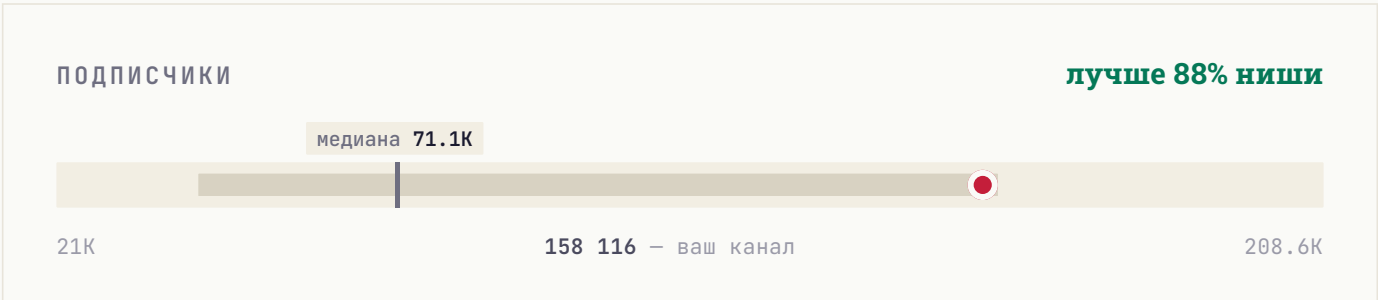
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#12/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-12% — сильное положение



— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в воскресенье

В этот день и в 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

03

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

04

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
