

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Эндометриоз/ Аденомиоз/ Эндометриоидные кисты dr.shefova



@dr_shefova_endometriosis

Информационные архивные материалы о лечении и профилактике эндометриоза/аденомиоза @dr_shefova <https://max.ru/join/ayzPJuej5jnAuDCGKn1TIR-p7X4kILlu0iYEoAUr7EI>

ПОДПИСЧИКИ

19 572

-58 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 2.6%

ОХВАТ/ПОСТ

1.2K

рекл. охват 502/24ч

— 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 19 572 —	👁️ охват поста 5.96% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.2K медиана 1.1K · 28 дней	📅 постов/нед. 9.2 за период
📈 тренд 7д -30.1% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 7.4 всего 281 реакц., 228 реп., 0 комм.	📄 длина поста 599 зн. медиана 672 · 28 дней	★ постов в анализе 38 28 дней
📈 рекл. охват 502 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -58 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 9 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 9 месяцев создан 20.12.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Эндометриоз/Аденомиоз/Эндометриоидные кисты dr.shefova» — 19 572 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.2K человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 9 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -30.1% к неделе 31 августа – 6 сентября — 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 38 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/38 постов).
- 03 Средняя длина поста — 599 знаков (медиана 672).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (2.1K в среднем у топа vs 662 у худших) — среди 38 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 25.08 · 10:45 ТЕКСТ Одни из самых частых причин почему не повышается железо, даже когда вы его активно пьете- это высокая кровопотеря, не сопоставимая с...	ПРОСМ. 2 062 РЕП. 19	РЕАКЦ. 10 ER 10.5%
№2 25.08 · 10:46 ТЕКСТ Варианты цинк-карнозина РФ https://market.yandex.ru/cc/AngnnR_IHERB https://iherb.co/3X7j6m5M?rcode=JZG0768&utm_medium=appshare Турция...	ПРОСМ. 2 055 РЕП. 10	РЕАКЦ. 4 ER 10.5%
№3 29.08 · 11:15 ФОТО Бесплатные гиды, в том числе по детоксикации: https://shefova.online/p/b4d3a7/ Бесплатный подкаст-видео про кадмий его влиянии на...	ПРОСМ. 2 051 РЕП. 11	РЕАКЦ. — ER 10.5%

Nº4 29.08 · 12:33 ТЕКСТ Канал об эндометриозе в макс: https://max.ru/join/ayzPJuEj5jnAuDCGKn1TIR-p7X4klLlu0iYEOAUr7EI	ПРОСМ. 1 879 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 9.6%
--	--

Nº5 02.09 · 10:25 ТЕКСТ Будет ли вред приема эстрогенсодержащих продуктов (льна, сои и т.д) при миоме, эндометриозе и других гормональнозависимых заболеваниях?...	ПРОСМ. 1 800 РЕП. 6 РЕАКЦ. 12 ER 9.2%
---	---

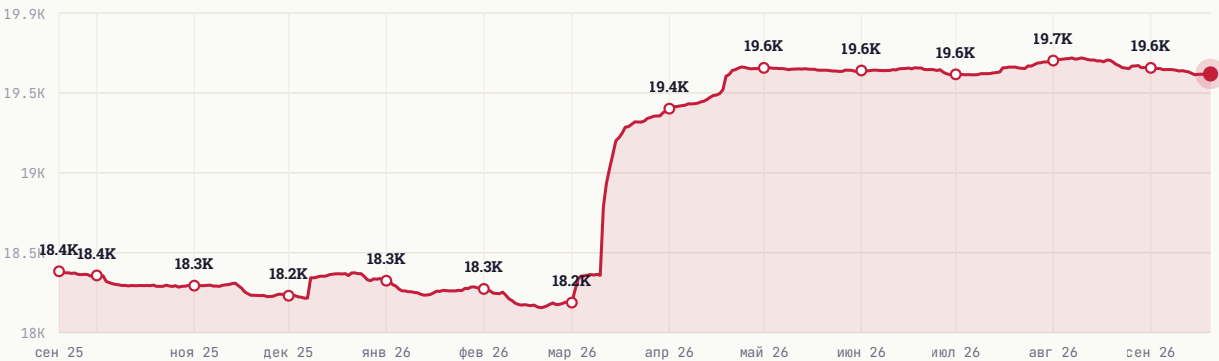
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.08 · 15:53 ТЕКСТ Как восстановить и сохранить овариальный резерв Как отличить эндометриоз от синдрома раздраженного кишечника Боль при эндометриозе говорит...	ПРОСМ. 765 РЕП. 9 РЕАКЦ. 1 ER 3.9%
↓ 13.09 · 07:45 ФОТО 1 день до начала марафона «Женский баланс» Успей вступить 🖐️ https://shefova.online/p/11858c6/	ПРОСМ. 734 РЕП. — РЕАКЦ. 3 ER 3.8%
↓ 23.08 · 14:53 ФОТО Завтра начало! 🎉 Стать участницей интенсива по эндометриозу, аденомиозу и эндометриодным кистам, а также тем, кто занимается своим...	ПРОСМ. 488 РЕП. — РЕАКЦ. 1 ER 2.5%

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

18 376

СЕЙЧАС

19 572

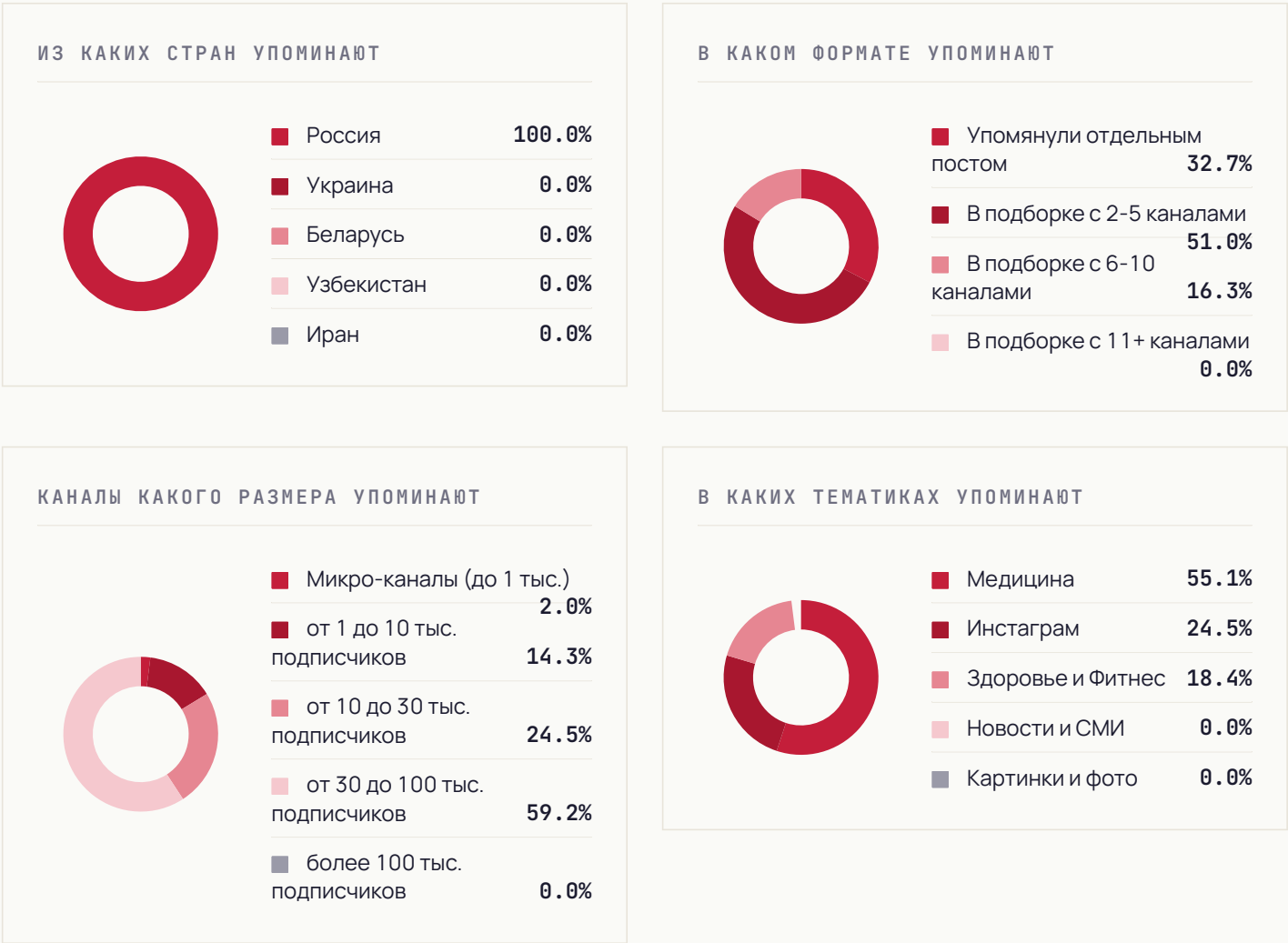
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 196

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

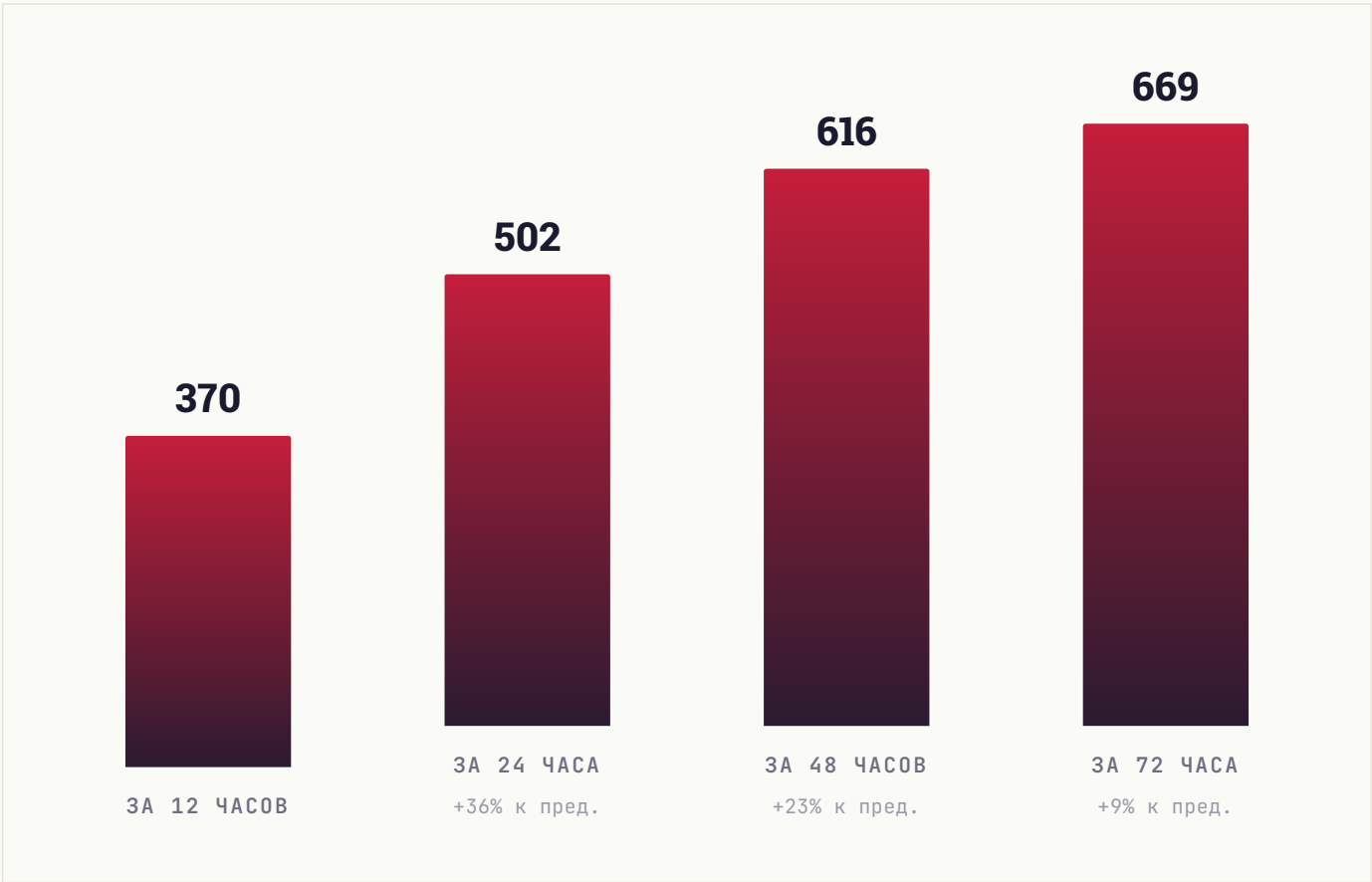
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 9 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
Dr.Shefova / Доктор Шефова	69.9K
Андрей Галкин - Врач-Остеопат Нейрокоуч	44.2K
Детокс - канал DR.SHEFOVA	31.5K
Эк Эндометриоз/Аденомиоз/Эндометриоидные кисты dr.shefova Вы	19.6K
Ол О лечении полипов	7.4K
Об О беременности и подготовке, родах и грудном вскармливании	6.6K
Мя Менопауза/Истощение яичников	4.8K
Пэ Про эндометриоз с доктором Е. Павловой	4.3K
Де Доктор Е.Павлова Искусство здоровья	2.9K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 9). 3 канала крупнее, 5 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **12**, а канал за это время прибавил **1 552** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	8	6	1 170
Февраль 2026	0	0	59
Январь 2026	0	0	58
Декабрь 2025	4	1	183
Ноябрь 2025	0	0	42
Октябрь 2025	0	0	40

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
12	6	1 552

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

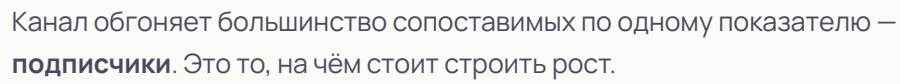
Сравниваем с каналами вашего размера: **206 каналов** категории «Медицина» от 6 тыс. до 59 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#100/206

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 100 из 206 каналов сопоставимого размера





— 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 вторник

В этот день и в 13:00 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).
PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

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 мы сделали 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
----	-------------------------------	---
