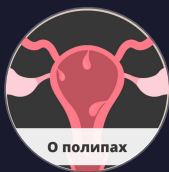


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

О лечении

ПОЛИПОВ



@dr_shefova_polip

На канал сохраняется информация и посты интегративного гинеколога @dr_shefova О полипах эндометрия

ПОДПИСЧИКИ

7 352

-31 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

10.0%

за сутки 3.5%

ОХВАТ/ПОСТ

705

рекл. охват 257/24ч

— 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 7 352 —	👁️ охват поста 9.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 705 медиана 725 · 27 дней	📅 постов/нед. 4.9 за период
📈 тренд 7д +6.4% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 7.4 всего 141 реакц., 115 реп., 0 комм.	📄 длина поста 712 зн. медиана 937 · 27 дней	★ постов в анализе 19 27 дней
📈 рекл. охват 257 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -31 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 2 года 11 месяцев создан 17.10.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «О лечении полипов» — 7 352 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 705 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +6.4% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

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 19 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (10/19 постов).
- 03 Средняя длина поста — 712 знаков (медиана 937).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 609 у худших) — среди 19 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

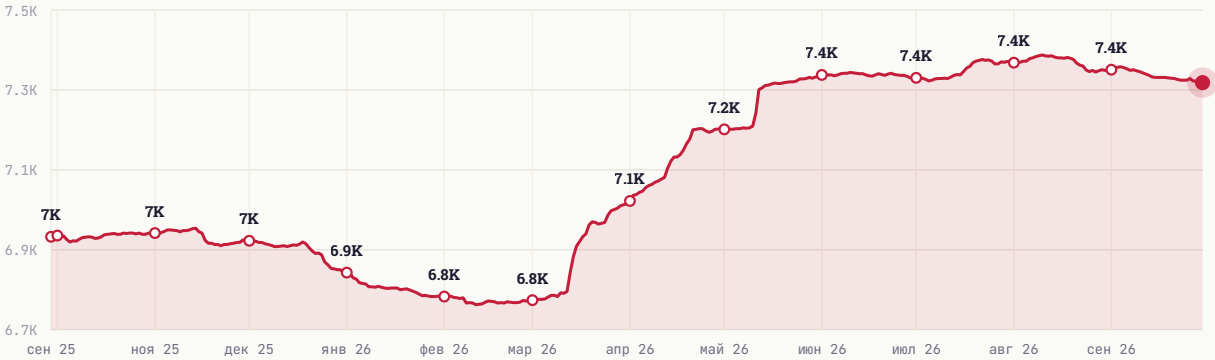
№1 02.09 · 10:26 ТЕКСТ Будет ли вред приема эстрогенсодержащих продуктов (льна, сои и т.д) при миоме, эндометриозе,полипах и других гормональнозависимых...	ПРОСМ. 1 137 РЕП. 12	РЕАКЦ. 14 ER 15.5%
№2 05.09 · 10:51 ФОТО С чего начать работу для поддержания и восстановления женского здоровья без гормонов и БАДов? Клетчатка 25-30гр в день. Эстроген...	ПРОСМ. 1 036 РЕП. 26	РЕАКЦ. 10 ER 14.1%
№3 06.09 · 17:31 ТЕКСТ Клетчатка: самый недооценённый «детокс»-нутриент Если бы нужно было выбрать одну привычку для системы очищения, то я бы выбрала...	ПРОСМ. 966 РЕП. 10	РЕАКЦ. 18 ER 13.1%

№4 16.09 · 07:15 ТЕКСТ Вечные химикаты» и фталаты: стоит ли бояться за фертильность? Данные 2026г Учёные сейчас много говорят о двух группах веществ. Первая —...	ПРОСМ. 870 РЕП. 7 РЕАКЦ. 2 ER 11.8%
№5 18.09 · 06:20 ФОТО Примерное содержание кофеина в одной чашке (240 мл): ☕ Кофе — 80–120 мг (в зависимости от способа приготовления). 🍵 Черный чай — 40–70...	ПРОСМ. 814 РЕП. 1 РЕАКЦ. 3 ER 11.1%
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3	
↓ 14.09 · 06:40 ФОТО Морковь — источник бета-каротина, помидоры — ликопина и витамина С, листовая зелень — фолатов и витамина К, огурцы добавляют свежесть и...	ПРОСМ. 670 РЕП. 3 РЕАКЦ. 12 ER 9.1%
↓ 13.09 · 07:45 ФОТО 1 день до начала марафона «Женский баланс» Успей вступить 🖱️ https://shefova.online/p/11858c6/	ПРОСМ. 593 РЕП. 1 РЕАКЦ. — ER 8.1%
↓ 25.09 · 11:20 ФОТО На фото брокколи с горчицей Зачем готовить брокколи с горчицей? В брокколи содержится глюкорафанин. Чтобы из него образовался...	ПРОСМ. 566 РЕП. 10 РЕАКЦ. 14 ER 7.7%

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.

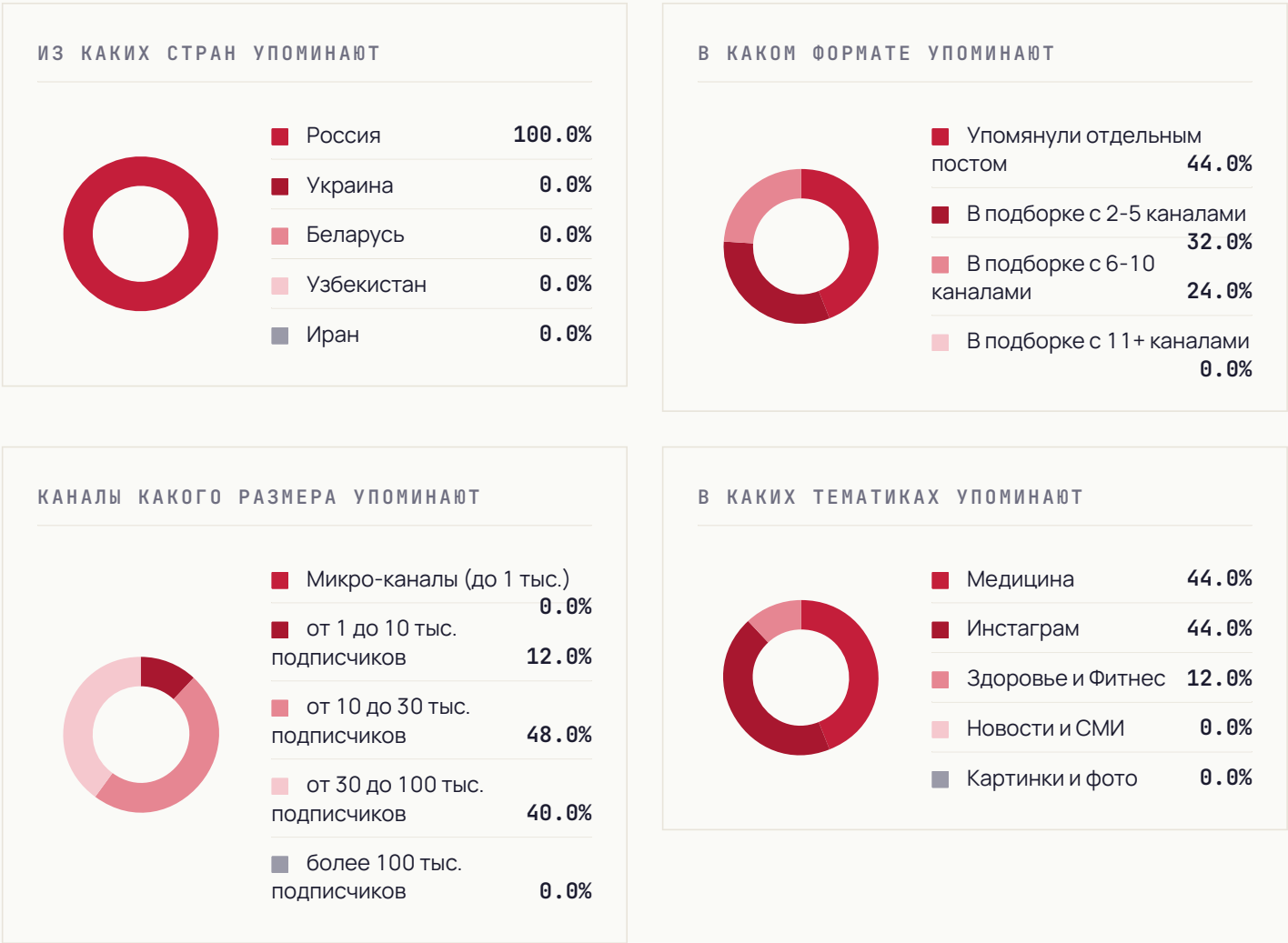


НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
6 973	7 352	+379

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

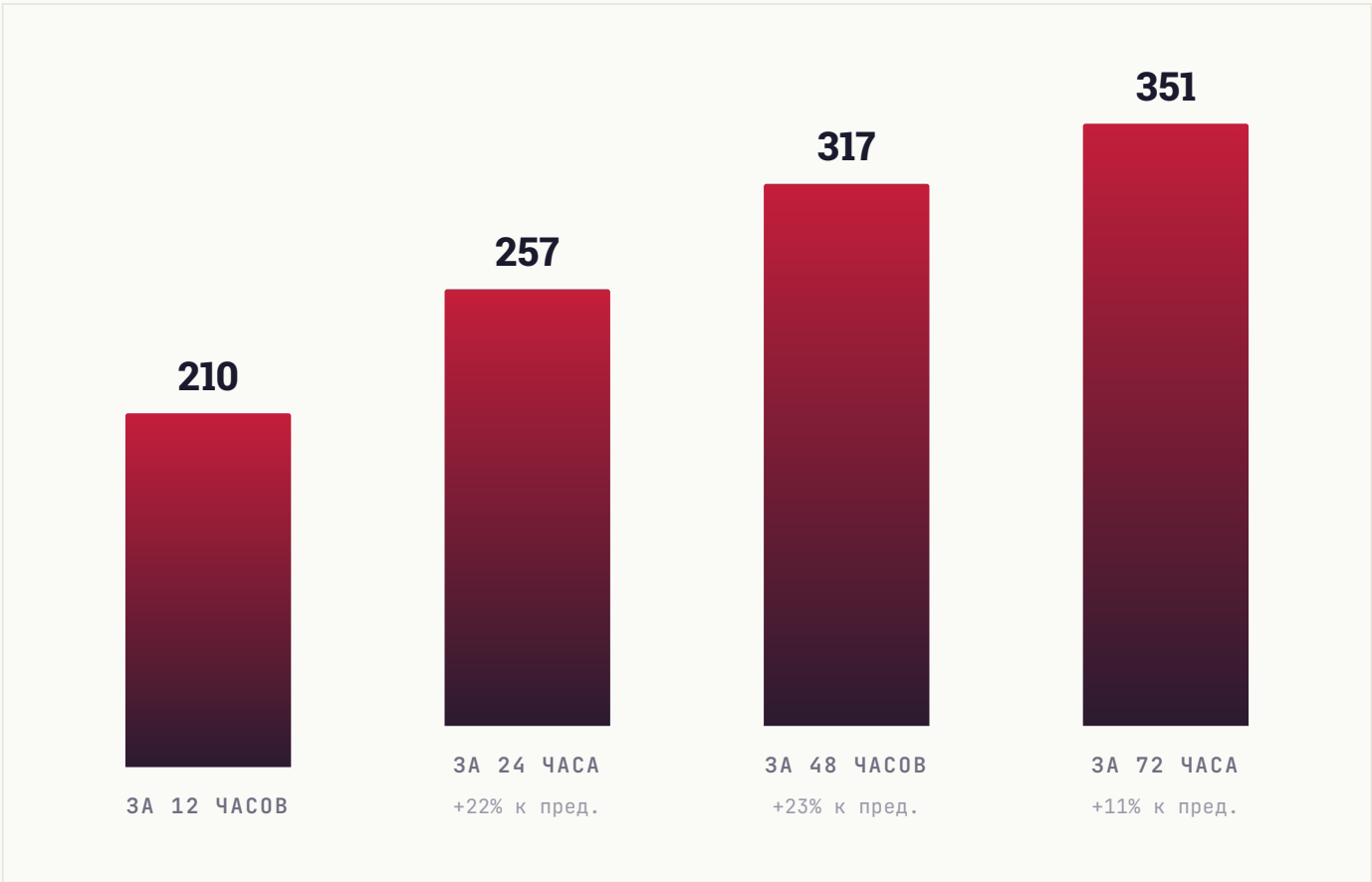
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **6** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
  Детокс - канал DR.SHEFOVA	31.4K
 ЭК Эндометриоз/Аденомиоз/Эндометриоидные кисты dr.shefova	19.6K
 АС Архив сторис dr.shefova	14.5K
 ОЛ О лечении полипов  ВЫ	7.4K
 ОБ О беременности и подготовке, родах и грудном вскармливании	6.6K
 @D @dlya_vrachej_test	4.6K
 DO doc_tati	4.4K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 7). 3 канала крупнее, 3 — 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 **2**, а канал за это время прибавил **364** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	1	1	247
Февраль 2026	0	0	25
Январь 2026	0	0	7
Декабрь 2025	0	0	15
Ноябрь 2025	0	0	35
Октябрь 2025	1	1	35

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
2	6	364

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

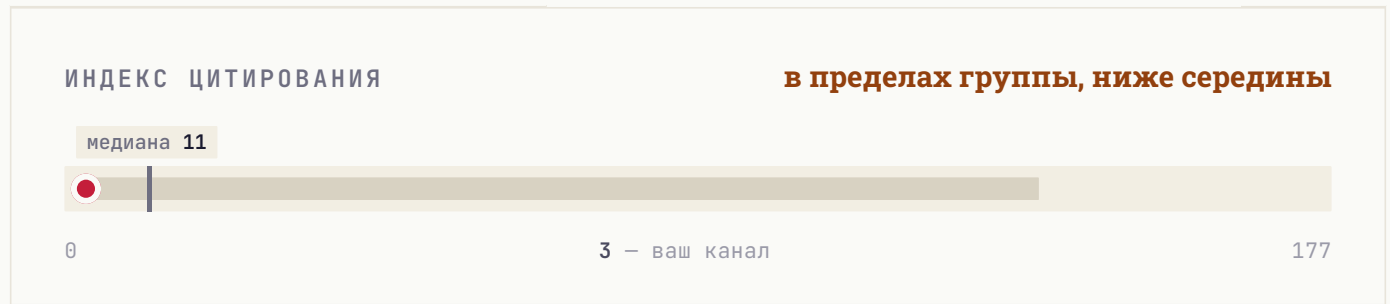
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **228 каналов** категории «Медицина» от 2 тыс. до 22 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#135 / 228

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 135 из 228 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 4.9 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в среда

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

04

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

05

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**

★ 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
----	-------------------------------	---
