

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Гастроэнтеролог

## Ольга

## Помойнецкая



@olga\_pomoynetskaya

Врач высшей категории, терапевт, гастроэнтеролог, К.М.Н. 30 лет стажа По всем вопросам писать - @SZ\_89690898181  
Роскомнадзор в...

| ПОДПИСЧИКИ                           | ERR (% ВИДЯТ ПОСТЫ)                                                                                                                     | ОХВАТ/ПОСТ                       |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 259 545                              | 4.0%                                                                                                                                    | 10.2K                            |
| 28.06.2026 <sup>-3453</sup> за месяц | <a href="https://promptpress.com/audit/olga_pomoynetskaya">HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/OLGA_POMOYNETSKAYA</a> за сутки <sup>2.1%</sup> | рекл. охват <sup>5.4K</sup> /24ч |

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                    |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                  |                                                                                                             |                                                                                                                               |                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>259 545</div> <div>—</div>                | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>3.95%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>          | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>10.2K</div> <div>медиана 10.6K · 29 дней</div>                                    | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>16.7</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>+9.0%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>83.7</div> <div>всего 5 941 реакц.,<br/>3 214 реп., 476 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>732 зн.</div> <div>медиана 937 · 29 дней</div>                                        | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>71</div> <div>29 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>5.4K</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-3453</div> <div>за последний месяц</div>                         | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>224</div> <div>индекс цитирования ·<br/>371 каналов упомянули<br/>за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>5 лет 7 месяцев</div> <div>создан 26.11.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Гастроэнтеролог Ольга Помойнецкая» — 259 545 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 10.2K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 17 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +9.0% к неделе 8–14 июня — 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 71 посту за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (33/71 постов).
- 03 Средняя длина поста — 732 знаков (медиана 937).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 10:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (13.8K в среднем у топа vs 7.5K у худших) — среди 71 поста за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>29.05 · 16:51</div><div>ФОТО</div></div> <div>Ажурные блинчики, от которых НЕ будет урчать живот, не будет вздутия и не возникнет изжоги. ☑Даже если у вас ГЭРБ, гастрит, хеликобактер...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>14 174</div> <div>РЕП.<br/>29</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>69</div> <div>ER<br/>5.5%</div>  |
| <div><div>№2</div><div>31.05 · 07:01</div><div>ФОТО</div></div> <div>«Я не удержалась😊 Съела все гречневые блины»<br/>«Никакого дискомфорта и болей не было, прошло уже более 2 часов» — подписчики уже...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>13 809</div> <div>РЕП.<br/>25</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>63</div> <div>ER<br/>5.3%</div>  |
| <div><div>№3</div><div>07.06 · 10:01</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Психанула ) Так захотелось чего нибудь вкусенького и быстро 😊 Смешала все, что дома под руку попало: • 2 яйца • 2 банана • 1 стакан...</div>     | <div>ПРОСМ.<br/>13 459</div> <div>РЕП.<br/>132</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>215</div> <div>ER<br/>5.2%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>30.05 · 10:05</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>«Я и так правильно питаюсь! Почему у меня гастрит, боли и изжога?» Очень частая ситуация ↓ у пациента в рационе: овсянка на воде, творог...</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>13 170</div> <div>РЕП.</div> <div>18</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>59</div> <div>ER</div> <div>5.1%</div> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                   |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <div><div>№5</div><div>04.06 · 06:36</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>У девушки не просто запор, а гастрит, колит, недостаточная перистальтика кишечника и сложности с желчным. Часто у одного симптома – сразу...</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>13 042</div> <div>РЕП.</div> <div>58</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>83</div> <div>ER</div> <div>5.0%</div> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|

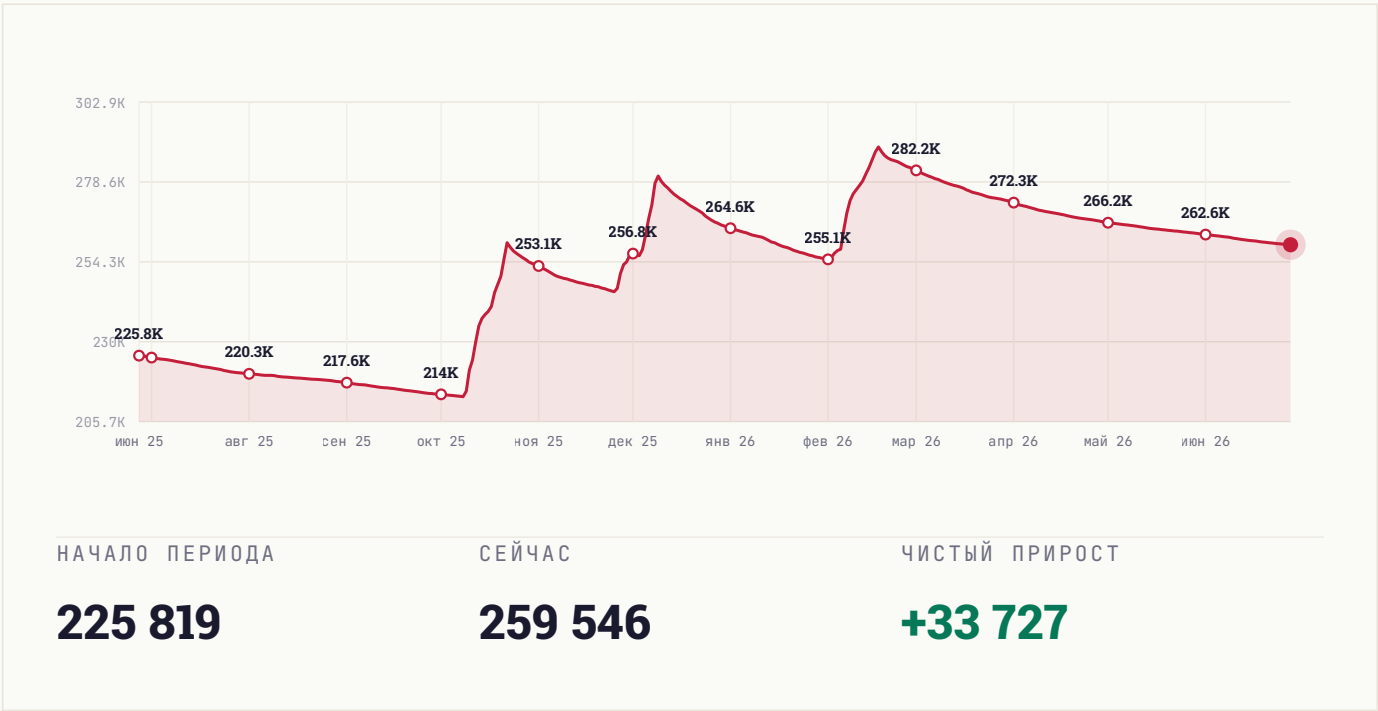
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                  |                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>23.06 · 14:06</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Бесплатный открытый урок курса, к которому может присоединиться каждый ♥ 29 июня в 19.00 мск мы вместе пройдем по маршруту курса - шаг...</div>   | <div>ПРОСМ.</div> <div>7 771</div> <div>РЕП.</div> <div>8</div>  | <div>РЕАКЦ.</div> <div>45</div> <div>ER</div> <div>3.0%</div> |
| <div><div>↓</div><div>12.06 · 14:52</div><div>ФОТО</div></div> <div>Жара ☹</div>                                                                                                                                       | <div>ПРОСМ.</div> <div>7 597</div> <div>РЕП.</div> <div>8</div>  | <div>РЕАКЦ.</div> <div>82</div> <div>ER</div> <div>2.9%</div> |
| <div><div>↓</div><div>25.06 · 06:04</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Поверхностный хронический гастрит хорошо поддается лечению, но его часто недолечивают. Боли в эпигастрии обычно связаны с гипертонусом и...</div> | <div>ПРОСМ.</div> <div>7 200</div> <div>РЕП.</div> <div>37</div> | <div>РЕАКЦ.</div> <div>57</div> <div>ER</div> <div>2.8%</div> |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

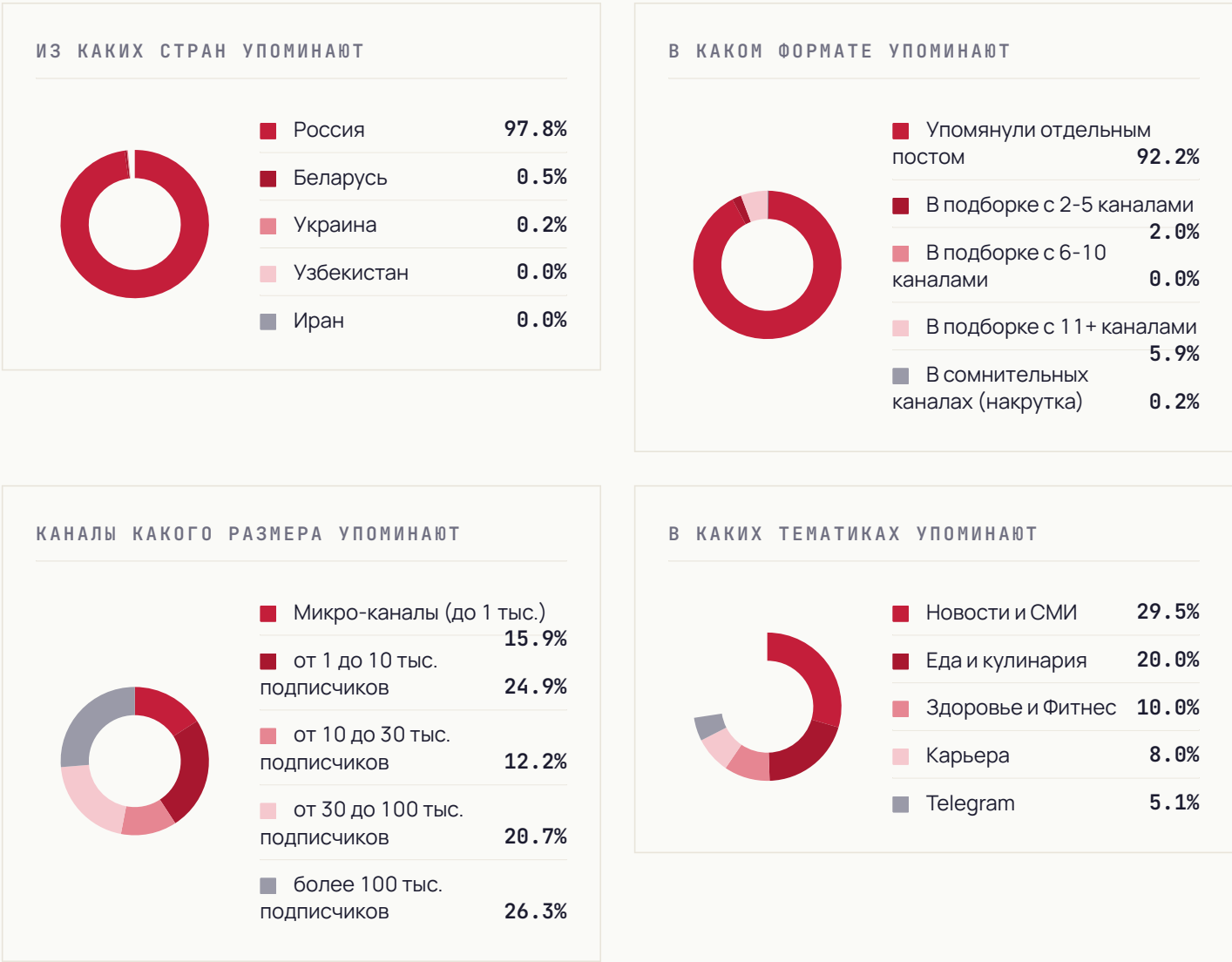
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

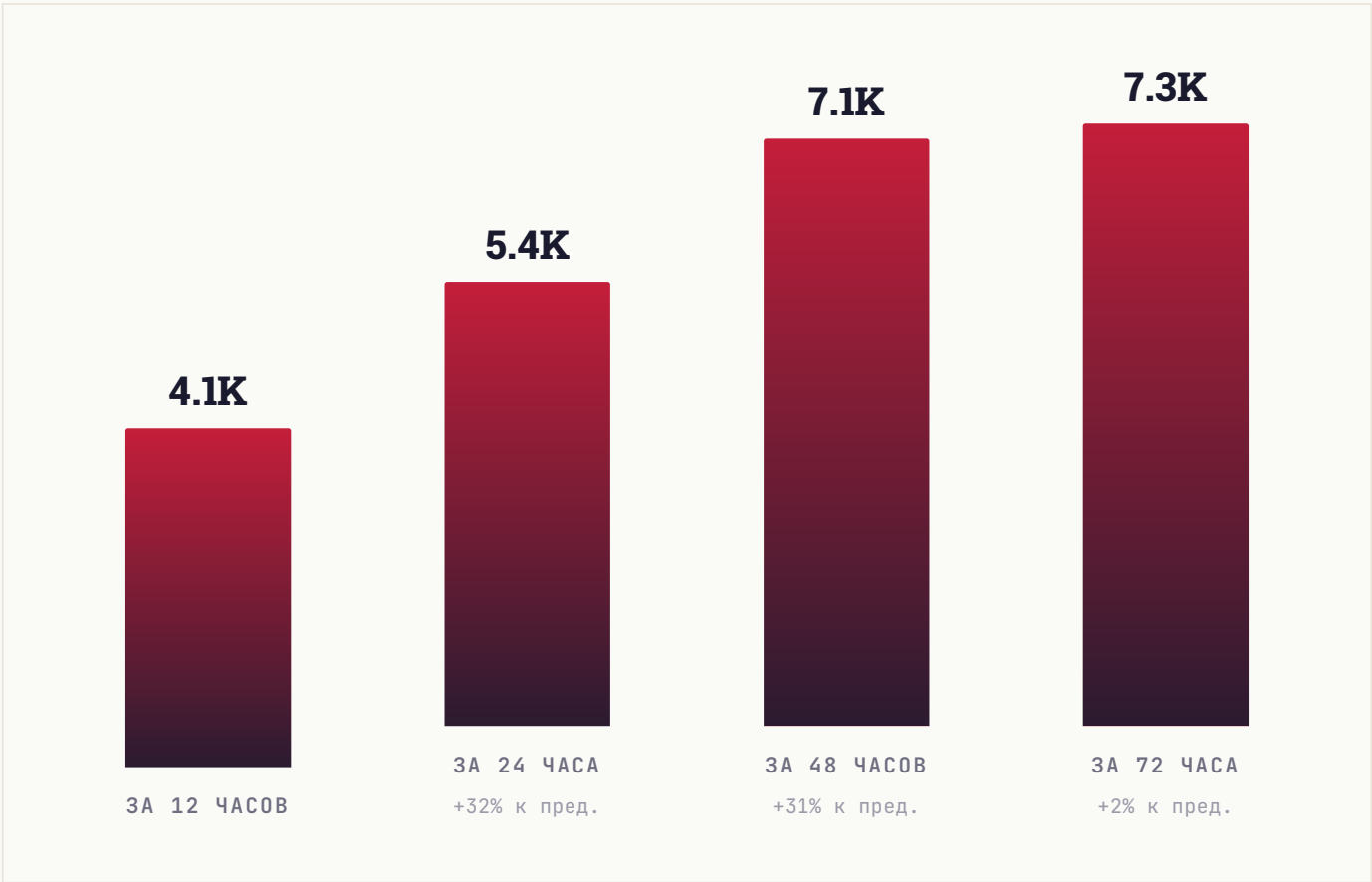
Индекс цитирования **224** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **371** разных каналов.



— 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 |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY                                      | 1.3M       |
| K3 Контрольная закупка                                                     | 771.1K     |
| БИ Биохакеры                                                               | 584.6K     |
| БИ Биохакинг                                                               | 534.6K     |
| GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers                             | 533.5K     |
| SL Sport Life                                                              | 526.2K     |
| ВН Вечность на Тибете                                                      | 495.4K     |
| НТ Наше тело                                                               | 482.5K     |
| АУ Алесь Улиценко   Врач-остеопат, канд. мед. наук   Автор<br>фейспластики | 478.7K     |
| БЗ Будем здоровы                                                           | 448.8K     |
| ГО Гастроэнтеролог Ольга Помойнецкая <b>ВЫ</b>                             | 259.5K     |

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в верхней половине ниши (#26 из 96). Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.3M), медиана подписчиков 163.3K. Можно ставить целью первую четверть — это реалистичный горизонт 6-12 месяцев.

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 **24**, они привели **82 669** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Декабрь 2025  | 1          | 1       | 24 611              |
| Ноябрь 2025   | 16         | 16      | 11 197              |
| Октябрь 2025  | 1          | 1       | 46 848              |
| Сентябрь 2025 | 3          | 2       | 0                   |
| Август 2025   | 2          | 2       | 13                  |
| Июль 2025     | 1          | 1       | 0                   |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 24               | 6                | 82 669                |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

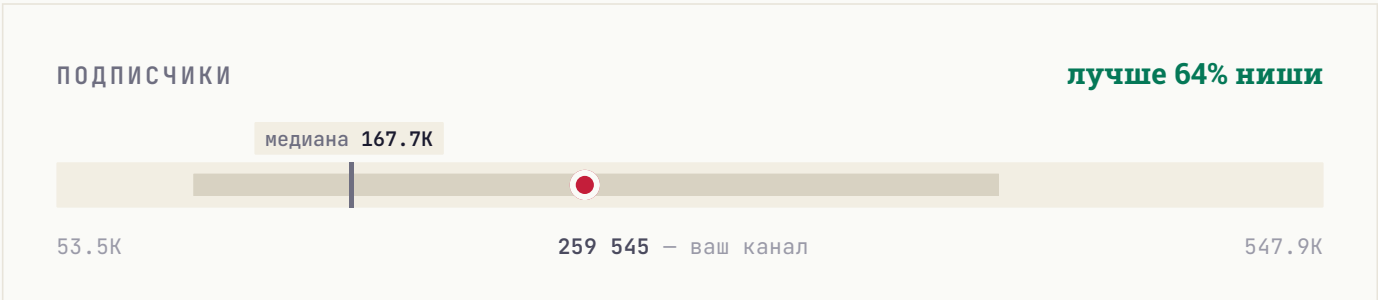
# Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (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.

#26/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в верхней половине рейтинга



## — 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 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 3.95% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+3.0пп ER**

03

## 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.**

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 — 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---