ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала



# РЕАБИЛИТАЦИЯ РМЖ | Лимфостаз

РМЖ

**@oncorehabrus**

Канал лимфолога-онкореабилитолога Дроздовой Юлии В. при поддержке РК тренера Гладковой Анны. Записаться на прием ☎️ +7 (495) 127-05-07 Очный приемы г.Москва МЦ СКРИН ДОКТОР Для женщин с РМЖ. ВСЕ...

| ПОДПИСЧИКИ | ОХВАТ ПОСТА (ERR) | ОХВАТ/ПОСТ |
| --- | --- | --- |

| | | |
|---|---|---|
| **7 584**<br>+44 за месяц | **13.0%**<br>за сутки 5.2% | **992**<br>рекл. охват 396/24ч |

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<br>**7 584**<br>— | ОХВАТ ПОСТА<br>**13.08%**<br>ср. % подписчиков видят один пост | ПРОСМОТРЫ/ПОСТ<br>**992**<br>медиана 984 · 28 дней | ПОСТОВ/НЕД.<br>**7.5**<br>за период |
| ТРЕНД 7Д<br>**+8.4%**<br>vs предыдущая неделя | РЕАКЦ./ПОСТ<br>**3.0**<br>всего 91 реакц., 0 реп., 11 комм. | ДЛИНА ПОСТА<br>**381 зн.**<br>медиана 268 · 28 дней | ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ<br>**30**<br>28 дней |
| РЕКЛ. ОХВАТ<br>**396**<br>среднее за 24ч | ОТТОК / МЕСЯЦ<br>**+44**<br>за последний месяц | ЦИТИРУЕМОСТЬ<br>**1**<br>индекс цитирования · 17 каналов упомянули за всё время | ВОЗРАСТ КАНАЛА<br>**5 лет 2 месяца**<br>создан 10.08.2021 |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

**Канал «🩷 РЕАБИЛИТАЦИЯ РМЖ | Лимфостаз» — 7 584 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 992 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты выросли на +8.4% к неделе 21–27 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 **30** постам за 28 дней.

02 Доминирующий формат — **Текст** (18/30 постов).

03 Средняя длина поста — **381** знаков (медиана 268).

04 Пик активности аудитории — **понедельник**, 17:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (1.4K в среднем у топа vs 780 у худших) — среди 30 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

### ТОП-5 ПОСТОВ

**№1** 14.09 · 14:28 ФОТО

**✅ проверка посадки индивидуального рукава при лимфостазе пройдена ❓Когда нужен трикотаж по индивидуальным замерам? ✔️Для лучшего контроля…**

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. | РЕП. | ER |
|---|---|---|---|
| 1 501 | 1 | — | 19.8% |

**№2** 21.09 · 04:35 ФОТО

**ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ ЛИМФОСТАЗ ❔ Один из частых вопросов пациентов Если отёк не сильно беспокоит, может казаться, что лечение не обязательно Но…**

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. | РЕП. | ER |
|---|---|---|---|
| 1 307 | 7 | — | 17.2% |

**№3** 27.09 · 07:01 ФОТО

**Боль, жжение и выраженный дискомфорт при ношении компрессионного рукава – это не то, что нужно просто терпеть ❗ Чаще всего причина в…**

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. | РЕП. | ER |
|---|---|---|---|
| 1 277 | 7 | — | 16.8% |

**№4** 20.09 · 04:29 ВИДЕО

**Ночной + дневной трикотаж = двойная сила ВОПРОС: «В каких случаях необходим ночной трикотаж для контроля лимфостаза?» ОТВЕТ: Ночной…**

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|---|---|
| 1 181 | 5 |
| РЕП. | ER |
| — | 15.6% |

**№5** 02.10 · 05:51 ВИДЕО

**Зачем лечить лимфостаз, если отёк почти не мешает? При длительном течении в тканях могут происходить изменения, а риск осложнений…**

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|---|---|
| 1 181 | 7 |
| РЕП. | ER |
| — | 15.6% |

## СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 08.10 · 04:43 ТЕКСТ

ОТВЕТ 👇

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|---|---|
| 789 | — |
| РЕП. | ER |
| — | 10.4% |

↓ 08.10 · 04:43 ТЕКСТ

**Здравствуйте! У меня вопрос про вкладки в компрессионные перчатки:из какого они материала и где их искать?**

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|---|---|
| 786 | — |
| РЕП. | ER |
| — | 10.4% |

↓ 08.10 · 04:43 ТЕКСТ

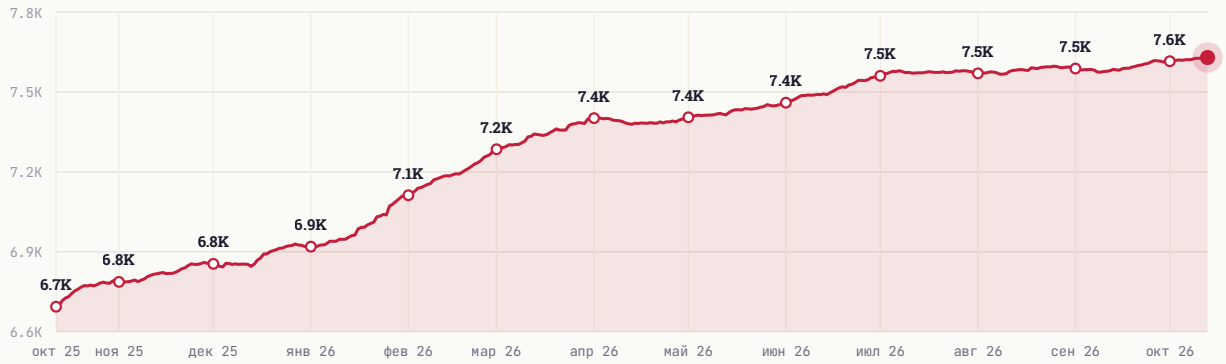
ВОПРОС-ОТВЕТ

| ПРОСМ. | РЕАКЦ. |
|---|---|
| 767 | — |
| РЕП. | ER |
| — | 10.1% |

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 |
|---|---|---|
| 6 658 | 7 584 | +926 |

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

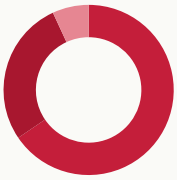
Индекс цитирования **1** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **17** разных каналов.

### ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



| | |
|---|---|
| Россия | 96.6% |
| Украина | 0.0% |
| Беларусь | 0.0% |
| Узбекистан | 0.0% |
| Иран | 0.0% |

### В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



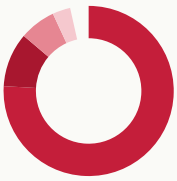
| | |
|---|---|
| Упомянули отдельным постом | 65.5% |
| В подборке с 2-5 каналами | 27.6% |
| В подборке с 6-10 каналами | 6.9% |
| В подборке с 11+ каналами | 0.0% |

### КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



| | |
|---|---|
| Микро-каналы (до 1 тыс.) | 37.9% |
| от 1 до 10 тыс. подписчиков | 62.1% |
| от 10 до 30 тыс. подписчиков | 0.0% |
| от 30 до 100 тыс. подписчиков | 0.0% |
| более 100 тыс. подписчиков | 0.0% |

### В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

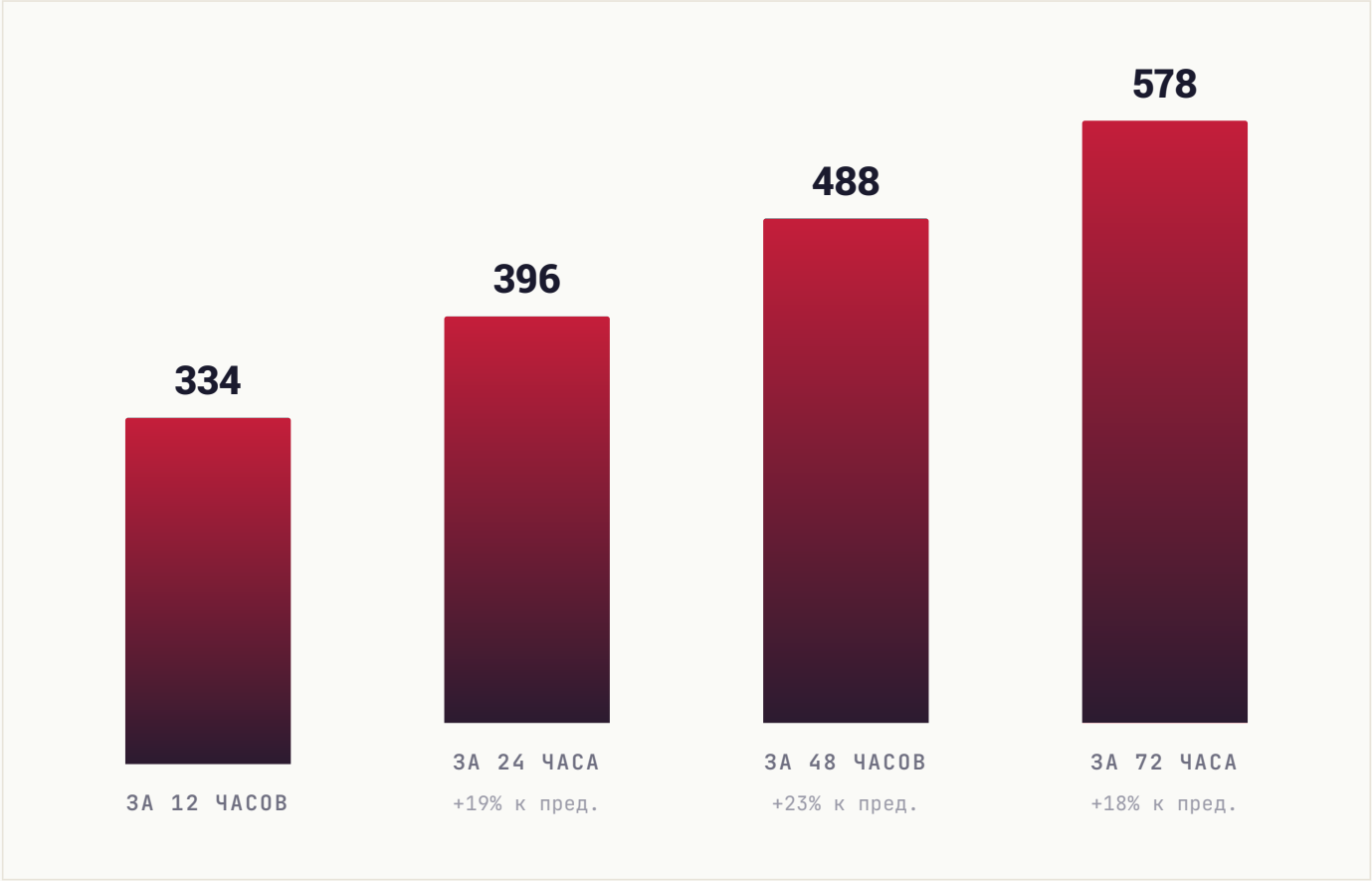


| | |
|---|---|
| Медицина | 75.9% |
| Психология | 10.3% |
| Блоги | 6.9% |
| Telegram | 3.4% |
| Новости и СМИ | 0.0% |

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 |
|---|---|
| ДЛ **Доктор Лена Сатирова** | 9.9K |
| 🩷Р 🩷 **РЕАБИЛИТАЦИЯ РМЖ \| Лимфостаз** ВЫ | 7.6K |
| ОН **Онкологика** | 7.2K |
| РИ **Рак излечим** | 6.8K |
| ЛР **Лечение рака молочной железы** | 5.4K |
| ТК **Триплята КАНАЛ** | 5.2K |
| Ф« **Фонд «Александра»** | 4.5K |
| AN **Anntaress** | 3.1K |
| ТХ **Татьяна Хорошунова - со мной не страшно** | 1.7K |
| ОП **ОНКОРУС про ОНКОЛОГИЮ** | 1.6K |
| КД **Канал Для Кожи и ДушИ✨** | 914 |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

**Канал — 2-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Доктор Лена Сатирова, 9.9K), мельче — 9 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.**

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 **1**, а канал за это время прибавил **720** подписчиков из всех источников.

| ПЕРИОД | УПОМИНАНИЙ | КАНАЛОВ | ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ |
|---|---|---|---|
| **Апрель 2026** | 0 | 0 | **37** |
| **Март 2026** | 1 | 1 | **135** |
| **Февраль 2026** | 0 | 0 | **169** |
| **Январь 2026** | 0 | 0 | **192** |
| **Декабрь 2025** | 0 | 0 | **99** |
| **Ноябрь 2025** | 0 | 0 | **88** |

| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
|---|---|---|
| **1** | **6** | **720** |

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **303 канала** категории «**Медицина**» от 3 тыс. до 23 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

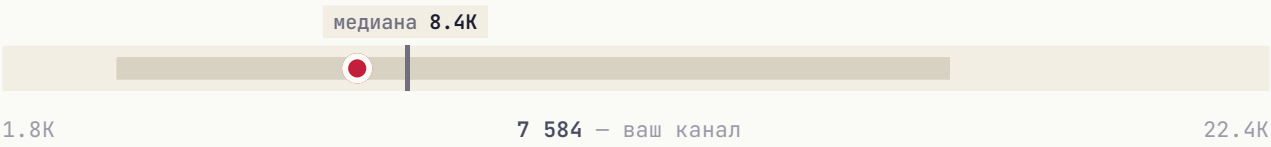
**#169** /303

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

**Место 169 из 303 каналов сопоставимого размера**

## ПОДПИСЧИКИ

**в пределах группы, ниже середины**



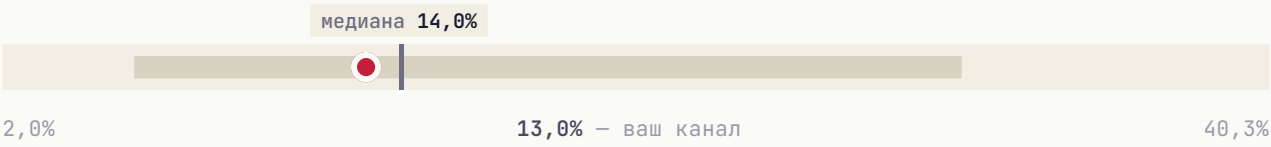

## СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

**в пределах группы, ниже середины**

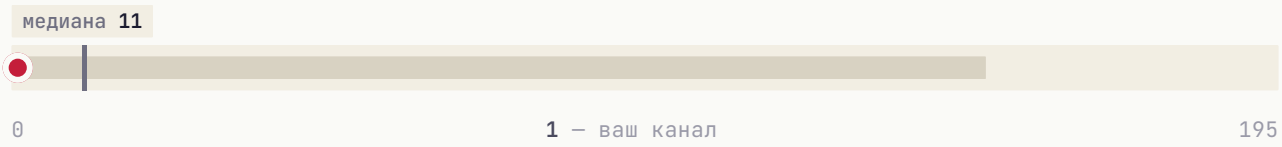



## ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

**в пределах группы, ниже середины**



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ **в пределах группы, ниже середины**




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**

## Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 17:00 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 PromtPress?

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.promtpress.com/register |
| 02 | **Связаться с менеджером** | t.me/PromtPress_manager |



© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM