

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Эра превентивной медицины



@preventera_ecosistem

Ольга Апреликова Со-основатель экосистемы превентивной медицины и управления здоровьем PreventEra. Со-учредитель УОМ, МАПОМ, Корпум, PreventEra pro. Клинический психолог. Канал о трендах,...

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
3 460 27.09.2026 -8 за месяц	11.0% HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/PREVENTERA_ECOSISTEM за сутки 4.7%	344 рекл. охват 162/24ч

— 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 «Психология»

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 3 460 —	👁️ охват поста 9.96% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 344 медиана 356 · 25 дней	📅 постов/нед. 7.5 за период
📈 тренд 7д -16.3% vs предыдущая неделя	❤️ реакц./пост 7.8 всего 211 реакц., 130 реп., 15 комм.	📄 длина поста 778 зн. медиана 1000 · 25 дней	☆ постов в анализе 27 25 дней
📈 рекл. охват 162 среднее за 24ч	❤️ отток / месяц -8 за последний месяц	📄 цитируемость 7 индекс цитирования · 66 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 5 месяцев создан 11.04.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Эра превентивной медицины» — 3 460 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 344 человек (10% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты просели на -16.3% к неделе 7–13 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 27 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (14/27 постов).
- 03 Средняя длина поста — 778 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — пятница, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (495 в среднем у топа vs 247 у худших) — среди 27 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 04.09 · 09:48 ТЕКСТ Пилоты и бортпроводники чаще болеют раком из-за радиации Мысль, что перелеты вредны для здоровья из-за радиации, регулярно обсуждается...	ПРОСМ. 509 РЕП. 4	РЕАКЦ. 7 ER 14.7%
№2 02.09 · 09:18 ТЕКСТ Сахзам ксилит повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний Еще один популярный сахарозаменитель показал негативное влияние на здоровье...	ПРОСМ. 495 РЕП. 7	РЕАКЦ. 4 ER 14.3%
№3 03.09 · 09:20 ТЕКСТ Эффект спорта – без спорта Несмотря на всю важность физической активности для здоровья, люди продолжают искать обходные пути, чтобы...	ПРОСМ. 481 РЕП. 4	РЕАКЦ. 4 ER 13.9%

№4 10.09 · 14:25 ФОТО Хочу сегодня поделиться с вами книгами, которые от души советую прочитать ❤️ Их автор – мой друг Алексей Москалев, доктор биологических...	ПРОСМ. 464 РЕП. 14	РЕАКЦ. 9 ER 13.4%
---	--	---

№5 01.09 · 09:27 ТЕКСТ Тренд: внимание мышцам вместо подсчета потерянных килограммов «Как похудеть?» – один из главных вопросов нутрициологам, диетологам...	ПРОСМ. 457 РЕП. 10	РЕАКЦ. 6 ER 13.2%
---	--	---

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 23.09 · 17:35 ВИДЕО Сегодня мы всей командой Превентмед - я, Алексей Веремеев и Ильмира Гильмутдинова - провели день на конференции Ко-Лаб. Получилось очень...	ПРОСМ. 262 РЕП. 2	РЕАКЦ. 14 ER 7.6%
↓ 23.09 · 07:12 ТЕКСТ Пищевой джетлаг вредит здоровью мужчин О том, что нужно придерживаться режима сна и бодрствования, знает, хочется надеяться, уже каждый...	ПРОСМ. 261 РЕП. 8	РЕАКЦ. 4 ER 7.5%
↓ 24.09 · 08:23 ТЕКСТ Парацетамол при беременности влияет на гормональное состояние дочерей Парацетамол – главное обезболивающее, которое врачи рекомендуют...	ПРОСМ. 219 РЕП. 5	РЕАКЦ. 5 ER 6.3%

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
3 158	3 460	+302

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

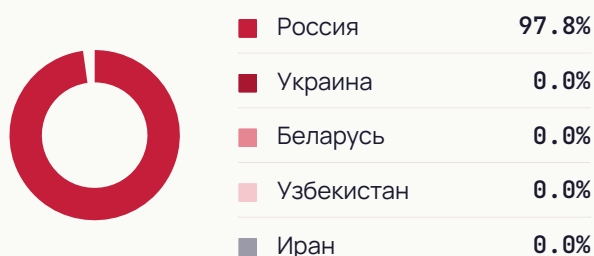
Индекс цитирования 7 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 66 разных каналов.

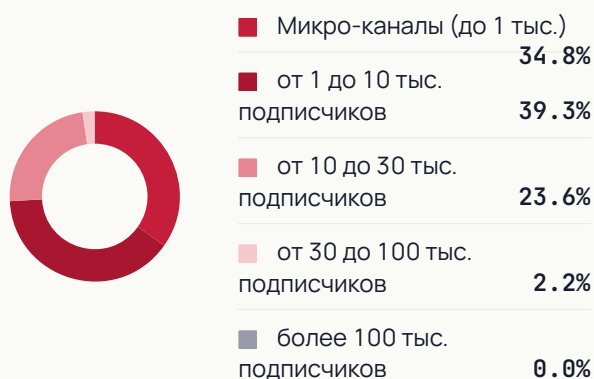
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



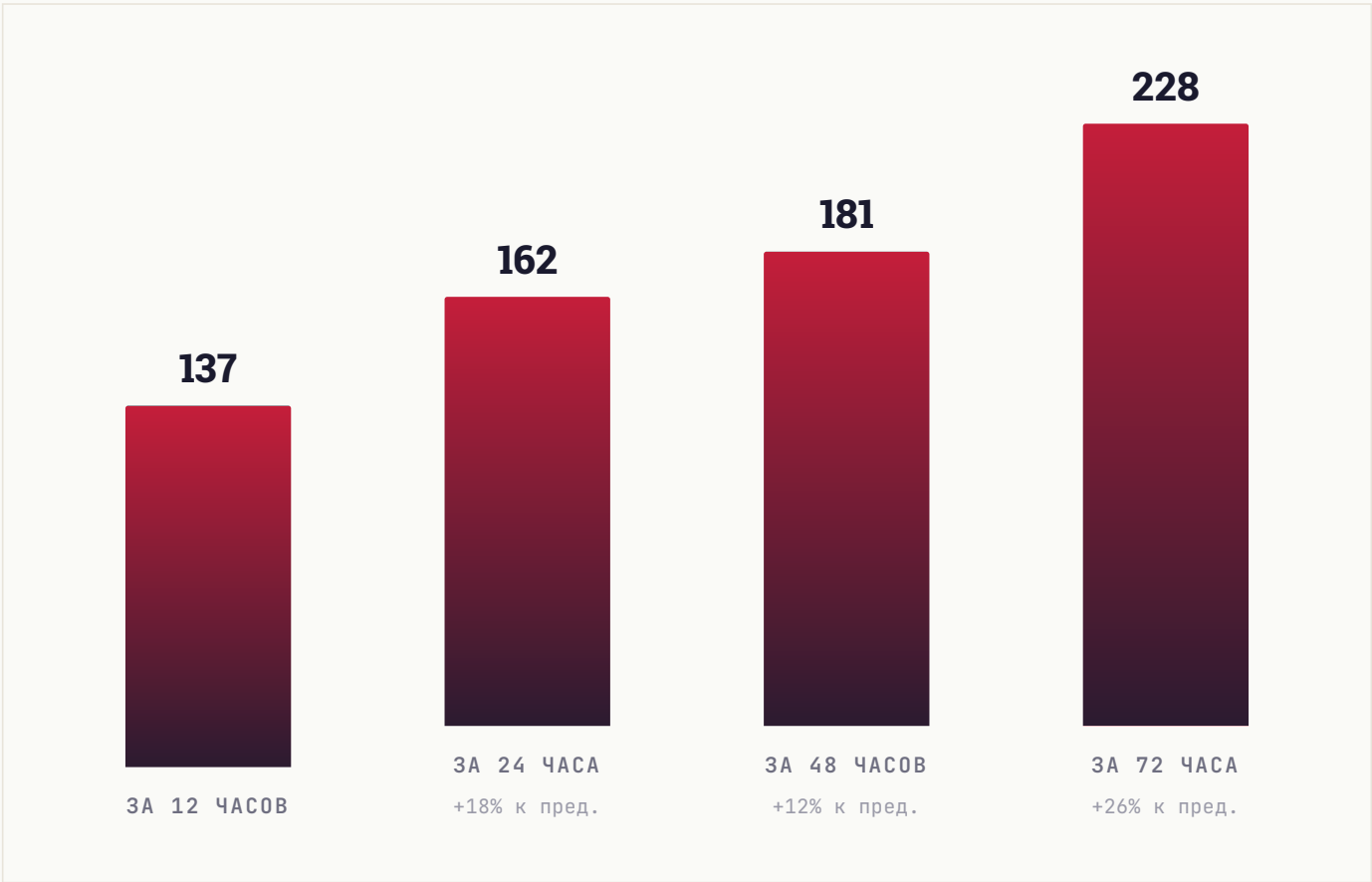
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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
PR PreventEra	8.7K
я- Я — health-коуч УОМ	7.8K
ДК Доктор Королёв	7.6K
GO Gourmanistic	4.9K
У УОМ Микробиом	4.2K
ЭП Эра превентивной медицины Вы	3.5K
У УОМ Just do eat	3.2K
У УОМ Детское здоровье	2.8K
У УОМ Психология	1.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов 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 **5**, а канал за это время прибавил **284** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	75
Февраль 2026	0	0	19
Январь 2026	1	1	27
Декабрь 2025	1	1	23
Ноябрь 2025	2	1	86
Октябрь 2025	1	1	54

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
5	6	284

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **43 канала** категории «Психология» от 346 до 35 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

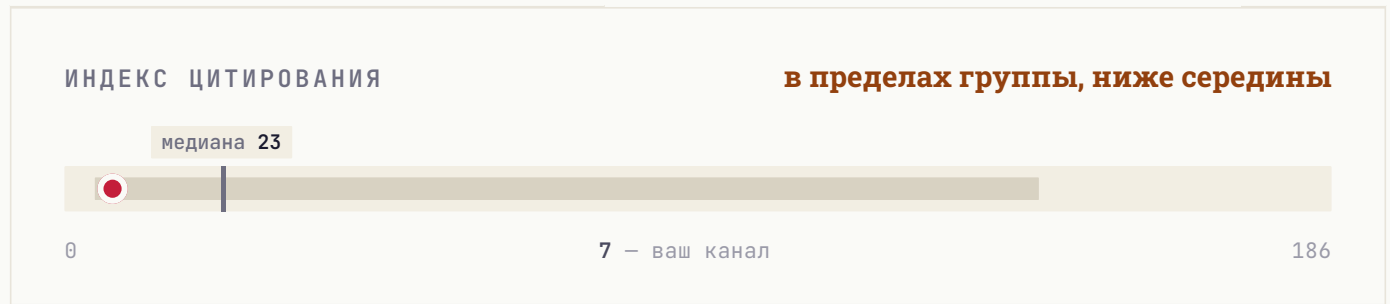
#42

/43

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 42 из 43 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

Главный пост недели — в пятницу

В этот день и в 12:00 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

**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
----	-------------------------------	---
