

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Полезные заметки доктора Голевой



@zametkidoctora

Голева Елена, к.м.н., врач невролог-остеопат, реаниматолог, специалист превентивной медицины 22 года врачебной практики Отзывы https://t.me/goleva_otzivi  info@golevacourses.ru Регистрация в...

ПОДПИСЧИКИ

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

ОХВАТ/ПОСТ

44 827

+616 за месяц

8.0%

за сутки 3.7%

3.4K

рекл. охват 1.6K/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 44 827 —	👁️ охват подписчиков 7.63% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 3.4K медиана 3.5K · 29 дней	📅 постов/нед. 24.9 за период
📈 тренд 7д +16.0% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 39.4 всего 4 102 реакц., 1 871 реп., 786 комм.	📄 длина поста 522 зн. медиана 442 · 29 дней	★ постов в анализе 104 29 дней
📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч	💖 отток / месяц +616 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 38 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 8 месяцев создан 05.10.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Полезные заметки доктора Голевой» — 44 827 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.4K человек (8% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 25 постов в неделю (~4 в день) — активный режим публикаций. За неделю 15–21 июня охваты выросли на +16.0% 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 104 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (76/104 постов).
- 03 Средняя длина поста — 522 знаков (медиана 442).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 20:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (4.5K в среднем у топа vs 2.3K у худших) — среди 104 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 21.06 · 10:36 ТЕКСТ Как принимать йод, если уже есть АИТ? И как связана работа щитовидки и состояние наших надпочечников. Об этом прямо сейчас...	ПРОСМ. 4 579 РЕП. 5	РЕАКЦ. 32 ER 10.2%
№2 03.06 · 17:34 ТЕКСТ Друзья, в связи с активным развитием моего проекта, ищу помощников в команду 🔥❤️ Предложение для тех, кто любит людей, хочет им помочь и...	ПРОСМ. 4 531 РЕП. 94	РЕАКЦ. 114 ER 10.1%
№3 03.06 · 07:28 ТЕКСТ 😞 ПОЧЕМУ ВЫ УСТАЛИ? Часть 4 Продолжаю про причины усталости, начало в трех предыдущих постах. ? Как отличить митохондриальную усталость...	ПРОСМ. 4 485 РЕП. 38	РЕАКЦ. 60 ER 10.0%

№421.06 · 10:35 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
4 426
РЕП.
7
РЕАКЦ.
16
ER
9.9%

№521.06 · 10:27 **ТЕКСТ**
Обсуждаем нормы ТТГ. При каких показателях уже проявляются первые симптомы, а при каких ставят диагноз. Переходите по ссылке ниже и...

ПРОСМ.
4 282
РЕП.
2
РЕАКЦ.
14
ER
9.6%

ХУДШИЕ 3

↓ 29.06 · 08:01 **ТЕКСТ**
Фонд, которому я уже несколько лет помогаю, продолжает активно развиваться 🙏 Кто сомневался в честности и прозрачности Можно почитать эту...

ПРОСМ.
2 369
РЕП.
3
РЕАКЦ.
24
ER
5.3%

↓ 28.06 · 08:47 **ВИДЕО**
(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.
2 368
РЕП.
6
РЕАКЦ.
1
ER
5.3%

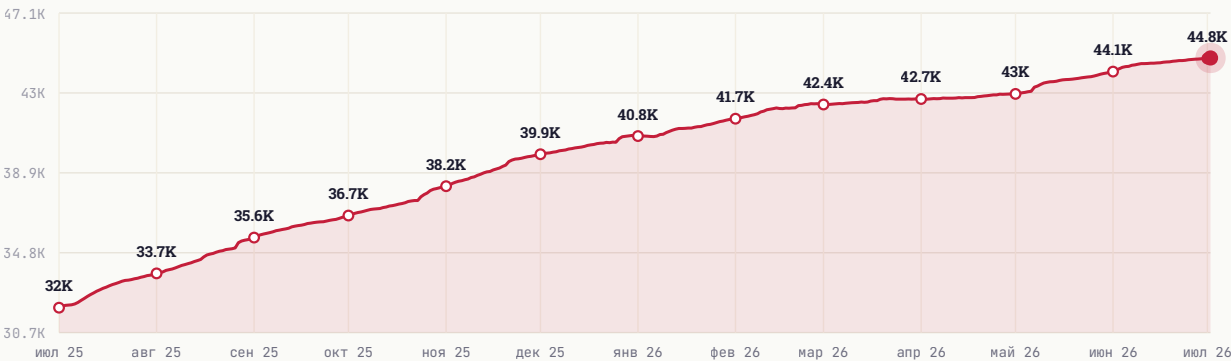
↓ 29.06 · 10:20 **ТЕКСТ**
ВЕГЕТАРИАНЦАМ МОЖНО ВАШИ СХЕМЫ? ✅ Рассказала в аудио не только про особенности добавок для вегетарианцев, но и необходимости приема добавок...

ПРОСМ.
2 198
РЕП.
14
РЕАКЦ.
28
ER
4.9%

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

31 953

СЕЙЧАС

44 829

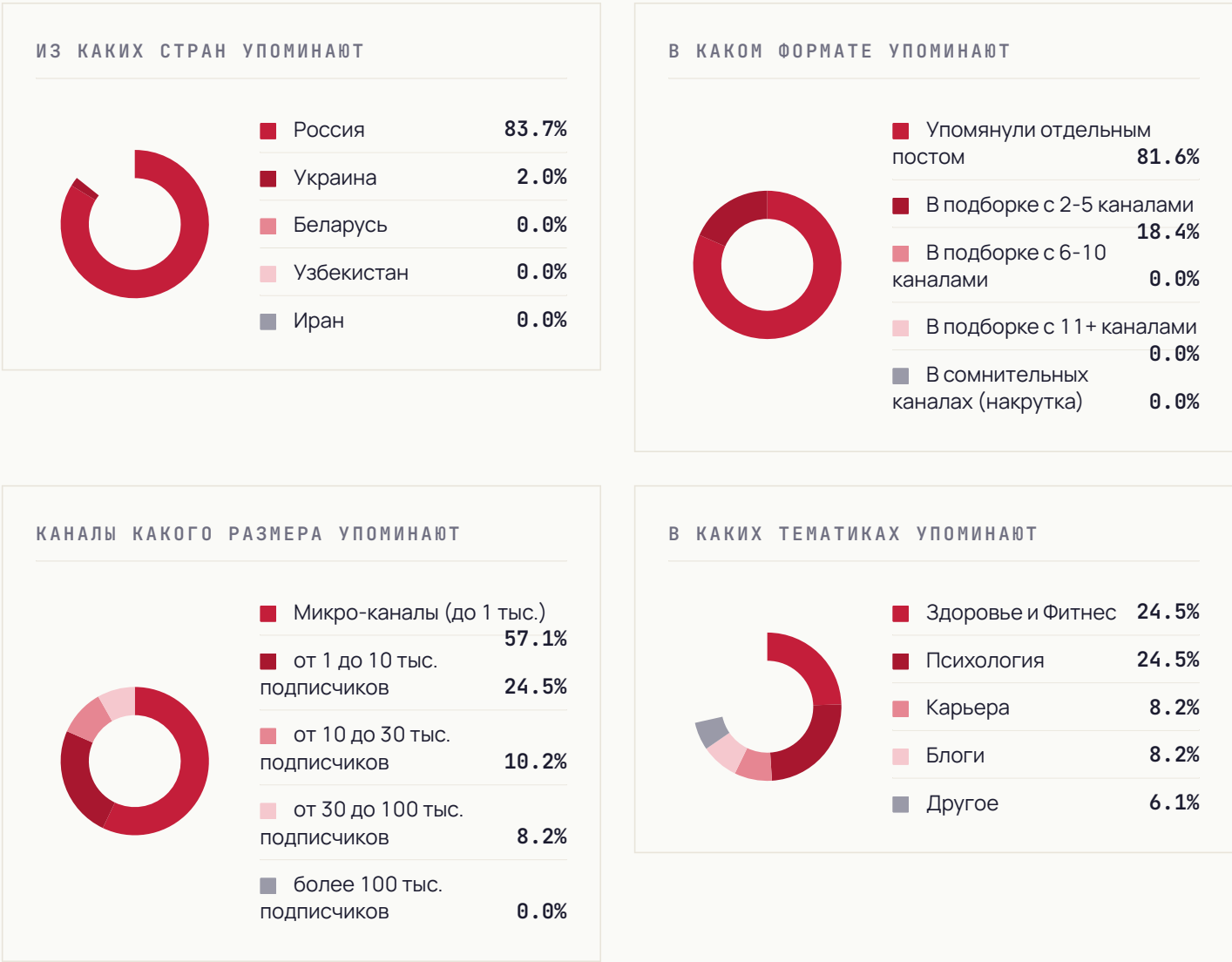
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+12 876

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

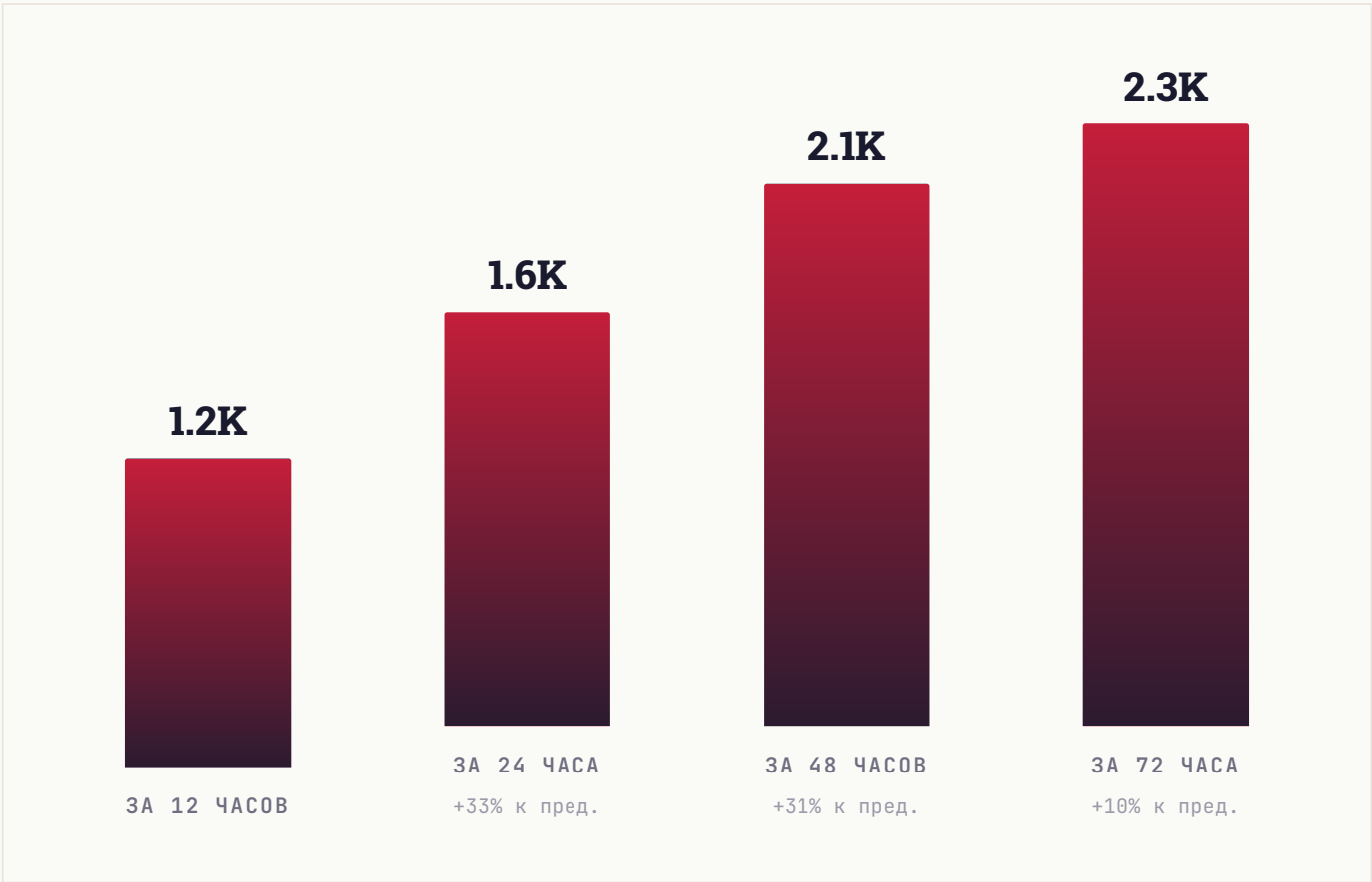
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **38** разных каналов.



— 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
БИ Блог из морга	357.1K
ЭМ Эндокринолог Магеря	293.3K
ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ	266K
ММ Московская медицина	241.1K
ЗД ЗдравКонтроль	223.2K
КД Канал доктора Шишони́на	214.9K
АТ Анатомический театр	201.1K
МР Микерина. Роды? Зови акушера!	192.2K
ДМ ДОКТОР МЯСНИКОВ	182.4K
ЗС Записки судмедэксперта	171.1K
ПЗ Полезные заметки доктора Голевой	44.8K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней половине топ-100 ниши (#86 из 96). Медиана ниши — 68.5K подписчиков. Первый KPI роста — выйти на медиану. Лидер: Блог из морга (357.1K).

— 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 **6**, они привели **8 087** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Январь 2026	3	2	908
Декабрь 2025	0	0	1 033
Ноябрь 2025	0	0	1 629
Октябрь 2025	2	1	1 528
Сентябрь 2025	0	0	1 154
Август 2025	1	1	1 835

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	8 087

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Медицина» (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.

#86/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в нижней 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 среда

В этот день и в 20:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
