

Ведение блога врача-терапевта

Цели ведения:

- оформление аккаунта в инстаграм,
- увеличение подписчиков на YouTube.

Что сделано:

- оформлена страница в инстаграм;
- написан и реализован контент-план для постов и историй;
- смонтировано больше 50 видео для Shorts и Reels.
- на канал YouTube подписалось больше 1 тыс. человек.



86 публикации 447 подписчики 461 подписки

ТЕРАПЕВТ | СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Врач

👤 Доктор Игорь Кирилов

1 Знаю ответ на любой вопрос в рамках терапии.

2 Провёл более 10 000 консультаций.

3 Автор Ютуб канала «Доктор Кирилов»

🔗 youtube.com/@doctor_kirilov?si=YGLDnlCmQFe_LB...



Пациенты



Консультации



Отзывы



Обо мне



Доктор Кирилов

@doktor_kirilov_ia · 1,2 Тис. подписчиков · 88 видео

Официальный канал доктора Кирилова. ...подробнее

Примеры написанных постов



doktor_kirilov_ia ВЛИЯНИЕ ПСИХИКИ НА ЗДОРОВЬЕ 🧑‍⚕️

Наше психическое состояние играет огромную роль в нашем общем благополучии.

Стресс, тревога, депрессия - все эти состояния могут сказаться на нашем физическом здоровье. И наоборот, позитивное мышление, уравновешенность и оптимизм способствуют укреплению иммунной системы и повышению жизненного тонуса.

Стабильное состояние психического здоровья – в ваших руках:

- Старайтесь питаться правильно.
- Внесите в свою жизнь регулярные физические нагрузки, но позаботьтесь и о полноценном отдыхе.
- Откажитесь от употребления табака и алкоголя.
- Учитесь управлять своими эмоциями. Не забывайте заботиться о своей психической гармонии.

Занимайтесь медитацией, спортом, общайтесь с близкими и друзьями, ищите хобби, которые приносят вам радость.

И помните, что здоровье - это не только отсутствие болезни, но и гармония нашего тела и души. Берегите себя 🧑‍⚕️



doktor_kirilov_ia КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ПРИ ПРИЁМЕ ТАБЛЕТОК? 💊

1. Внимательно читайте инструкцию к препарату и следуйте ей строго. Не превышайте дозировку и не принимайте таблетки дольше, чем это рекомендовано.
2. Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом о возможных взаимодействиях с другими препаратами, пищей или напитками.
3. Помните о правильном приёме таблеток. Некоторые из них нужно принимать до еды, некоторые после, а некоторые в определённое время суток.
4. Всегда принимайте таблетки с достаточным количеством воды. Это поможет предотвратить раздражение желудка.
5. Если возникают какие-то неприятные симптомы, немедленно обратитесь к врачу. Не пытайтесь самостоятельно изменить дозировку или прекратить приём препарата без консультации специалиста.

Помните, что правильное и ответственное отношение к приёму таблеток поможет вам избежать неприятных последствий и достичь желаемого результата. Берегите свое здоровье 🧑‍⚕️

Примеры написанных постов



doktor_kirilov_ia ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ 🧑

Высокое давление - серьезная проблема, которая может привести к сердечным приступам, инсультам и другим осложнениям. Поэтому знание первой помощи при повышенном давлении очень важно.

Что делать, если у вас или у вашего близкого возникли симптомы высокого давления:

- Вызовите скорую помощь немедленно.
- Помогите пострадавшему принять удобное положение - сидя или лежа.
- Обеспечьте ему свежий воздух, открыв окна или включив кондиционер.
- Определите показания тонометра. Если давление высокое, дайте пострадавшему принять препараты, которые он принимает для снижения давления.
- Успокойте пострадавшего и следите за его состоянием до прибытия медицинской помощи.

Помните, что при высоком давлении каждая минута имеет значение, поэтому не откладывайте обращение к специалистам. Берегите себя и своих близких ❤️



doktor_kirilov_ia КАК ПОБОРОТЬ ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ? 🌿

Хроническая усталость – это проблема, с которой сталкиваются многие из нас в современном мире. Если каждый день начинается с ощущения усталости и отсутствия сил, вот несколько советов, которые помогут вам побороть это состояние:

- 1** Правильное питание. Убедитесь, что ваш рацион богат белками, фруктами, овощами и здоровыми жирами. Избегайте переедания и употребления слишком много сахара и жирной пищи.
- 2** Физическая активность. Регулярные умеренные тренировки помогут укрепить ваше тело и повысить уровень энергии.
- 3** Регулярный сон. Обеспечьте себе достаточное количество сна, постарайтесь ложиться и вставать в одно и то же время.
- 4** Отдых и релаксация. Найдите время для отдыха и занятий любимыми делами, которые приносят вам удовольствие.
- 5** Обратитесь к врачу. Если усталость не проходит долгое время, стоит проконсультироваться с врачом для выяснения причин и предложения подходящего лечения.

Не дайте усталости превратить вашу жизнь в серую рутину! Позаботьтесь о себе и своем здоровье, чтобы каждый день был полон энергии и радости 😊