



**СайтРепорт**  
диагностика и аудит

# Аудит сайта [nogimed.ru](http://nogimed.ru)

# Диагностика сайта

---

Отчёт позволяет оценить общие параметры и характеристики сайта:

- возраст;
- тематический индекс цитирования (ТИЦ);
- статический вес главной страницы (PR);
- трафик и безопасность сайта, и многие другие.

 Диагностику сайта рекомендуется делать не реже, чем раз в две недели. Такая мера позволяет владельцу быть в курсе всех ошибок, отрицательных и положительных изменений веб-ресурса.

## Общий технический анализ

---

Система скопировала и обработала 676 страниц вашего сайта

Согласно инструкциям файла robots.txt, было закрыто от роботов 59 страниц вашего сайта

 Файл robots.txt в наличии — хорошо.

 Файл sitemap.xml в наличии — хорошо.

 Файл ответ 404 в наличии — хорошо.

 Информация в файле robots.txt позволяет скрыть от поискового робота данные, способные отрицательно сказаться на выдаче страниц сайта в поисковых системах. Так же она даёт возможность указать поисковому роботу на служебные файлы, которые необходимо проиндексировать (например, sitemap.xml). Карта сайта будет показывать поисковой машине новые страницы, которые на нём появились, что позволит привлечь больше пользователей и клиентов на ваш сайт.

## Возраст домена

---

 Возраст домена хорошо влияет на авторитет сайта в глазах поисковых машин. Чем старше домен, тем больше поисковые машины доверяют вашему сайту и выше позиционируют его в выдаче.

Домен зарегистрирован: 23.11.2014 (1 год 3 месяца 19 дней назад).

 Домену менее 2 лет, но более 6 месяцев – достаточный возраст, чтобы эффективно продвигаться.

## Индексы ранжирования

---

 Ранжированием в применении к поисковым системам называют сортировку сайтов в поисковой выдаче. Существует множество факторов ранжирования. Оценка основных показателей качества домена и главной страницы приведена в данном разделе.

## ТИЦ

---

**i** Тематический индекс цитирования (ТИЦ) – мера авторитетности сайта в «Яндексе». Чем больше число ТИЦ, тем выше авторитетность и посещаемость сайта.

🚩 На вашем сайте ТИЦ равен 0 — очень низкий показатель.

💡 Для роста ТИЦ, необходимо приобретать ссылки на сайт с авторитетных ресурсов той же тематики. Рекомендуется отдавать предпочтение ссылкам-картинкам и ссылкам, в которых фигурирует название сайта. Например, [nogimed.ru](http://nogimed.ru) или <http://nogimed.ru/>

## Alexa rank

---

**i** Alexa rank (AR) — рейтинг, основанный на посещаемости сайта. Показывает, на каком месте по посещаемости стоит данный сайт по отношению ко всем другим. **Чем выше посещаемость, тем ниже значения показателя.** Например, у [google.com](http://google.com) AR = 1.

🚩 Alexa rank равен 0 — очень низкий показатель.

Если Alexa rank = 0, это означает, что сайт вообще не участвует в глобальном рейтинге.

💡 Место в рейтинге напрямую зависит от посещаемости сайта.

**i** Данные показатели способствуют более высокой выдаче веб-сайтов в поисковых системах с определённой последовательностью по специализированному признаку (ТИЦ, PR, AR). В данном случае под признаками могут пониматься как общепринятые индексы, например, посещаемость, так и узко специализированные, используемые только этим рейтингом.

## Наличие в каталогах

---

**i** Наличие сайта в популярных каталогах интернета свидетельствует о доверии и полезности веб-ресурса для поисковых систем, а также может стать дополнительным источником целевого клиентского трафика. Наиболее важными являются каталог «Яндекса» и DMOZ.

🚩 Наличие домена в каталоге Яндекса — нет.

🚩 Наличие домена в каталоге Mail.ru — нет.

🚩 Наличие домена в каталоге Dmoz — нет.

🚩 Наличие домена в Rambler.Top100 — нет.

🚩 Наличие домена в каталоге Yahoo — нет.

💡 Наличие в каталогах значительно повышает траст сайта ( доверие к нему) в глазах тех или иных поисковых систем. Например, считается, что присутствие сайта в «Яндекс.Каталоге» помогает веб-ресурсу

при продвижении в «Яндексе».

## Индексация в поисковых системах

---

**i** Индексация — добавление страниц сайта в базу данных поисковых систем. Существенное различие в числе проиндексированных страниц «Яндексом» и «Гуглом» свидетельствует о проблемах, ошибках или недочётах на сайте.

- Дата первого обнаружения в интернете: 2015-04-07.

## Страницы в индексе Yandex

---

- Проиндексированные страницы в Yandex: 651.
- Упоминания домена в Yandex: 2246.
- Проиндексированные картинки в Yandex: 0.

## Страницы в индексе Google

---

- Проиндексированные страницы в Google: 612.
- Упоминания домена в Google: 1040.
- Проиндексированные картинки в Google: 2510.

## Число упоминаний домена в «Яндексе»

---

Упоминания — наличие названия вашего сайта или бренда на страницах других интернет-ресурсов. Упоминания влияют на узнаваемость сайта в интернете. Чем их больше, тем лучше.

- Число упоминаний в поиске «Яндекса»: 2246.
- Число упоминаний в «Яндекс.Новости»: 0.
- Число упоминаний в «Яндекс.Блоги»: 0.
- Число статей о вас в «Яндекс.Новости»: 0.
- Число интервью с вами в «Яндексе»: 0.

## Поведенческие факторы

---

**i** Важнейшие факторы, влияющие на продвижение веб-сайта. Если пользователь проводит на вашем сайте много времени, просматривает страницы, делает заказы и так далее, всё это положительно влияет на репутацию сайта.

- ▣ Среднее время нахождения на сайте: 00:03:14 — высокий показатель.

🚩 Среднее число просмотренных страниц за визит: 1 — средний показатель.

🚩 Процент отказов: 0 — очень низкий показатель.

💡 Чтобы улучшить поведенческие факторы сайта, необходимо делать его более удобным, следить за соответствием ресурса тем запросам, по которым его находит пользователь в поисковой системе.

На удобство сайта влияет так называемая эргономика, или юзабилити. Поэтому первая глава аудита посвящена именно эргономике вашего сайта.

## Безопасность сайта

---

**i** Ключевой фактор, влияющий на репутацию сайта. Если сайт является небезопасным для пользователя или содержит нежелательную информацию, то поисковые системы отреагируют на это негативно.

🚩 Вредоносное ПО (отметка от Google) — **Не заражен**

🚩 Участие в заражённых сетях (отметка от Google) — **Не участвует**

🚩 Вредоносное ПО отметка от Yandex — **Нет угрозы**

💡 Сайт может подвергаться опасностям через установленные вами непроверенные скрипты, слабые пароли доступа к административной части веб-ресурса, подозрительный контент и прочий вредоносный материал.

## Наличие счётчиков на сайте

---

**i** Счётчики необходимы для отслеживания динамики посещений и действий пользователя на сайте. В обязательном порядке следует установить на все страницы сайта «Яндекс.Метрику» и GoogleAnalytics.

🚩 «Яндекс.Метрика» установлена.

🚩 Google Analytics не установлен.

🚩 Liveinternet не установлен.

💡 Считается, что наличие «Яндекс.Метрики» позволяет поисковому роботу «Яндекса» правильно индексировать ваш сайт и собирать с него максимум информации. Аналогично дело обстоит и с Google Analytics.

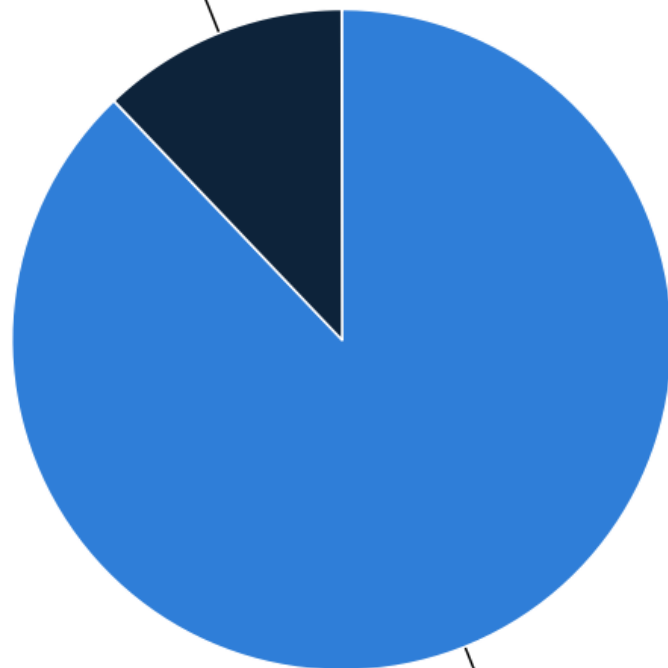
## Коды ответа сервера

---

**i** Анализ кодов ответа сервера на запросы страниц вашего сайта — это очень важная и полезная информация. В идеале — все страницы должны отвечать кодом 200, это означает, что сервер работает нормально, каждая страница доступна, нет битых ссылок

## Коды ответа сервера

4\*\*,5\*\* (не доступно): 82 стр.



200 (ок): 594 стр.

## Коды ответа сайта

Код ответа 200 — 594 стр.

Кодов 3\*\* нет.

Сервер ответил на все запросы.

Число кодов ответа 4\*\* = 82 проверьте страницы:

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Эластическое бинтование> заключается в наложении бинтов, имеющих 3 класса растяжимости: 1 — короткая (означает способность увеличивать длину не более, чем на 70%); 2 — средняя, 70-140%; 3 — высокая, выше 140%. Все эти изделия могут использоваться для компрессионной терапии. Первые два вида имеют большую жесткость, их назначают при тяжелой венозной недостаточности, трофических язвах.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/До 25% всех случаев ревматоидного артрита> имеют дебют заболевания с воспаления коленного сустава. Женщины болеют в 3-4 раза чаще, чем мужчины, при этом вероятность развития патологии увеличивается с возрастом. Обычно воспалительный процесс охватывает много суставов, чаще мелких и средних. Возможно параартикулярное образование ревматоидных узелков. В результатах лабораторных исследований обнаруживаются РФ (в 40-60% случаев) и превышение уровня АЦЦП (у 80% обследованных).

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Артрит может быть, как при остром, так и хроническом> лайм-боррелиозе, по данным разных источников его частота составляет 8-10%. Наиболее часто развивается в коленных, голеностопных суставах, как правило, через 4-6 недель после инфицирования. Обычно поражается один, реже 2-3 сустава. Воспалительный процесс выражен

умеренно: небольшой отек, изменение формы незначительное, покраснения кожи не наблюдается. При этом болевой синдром значительный.

[\[\\[\\\[\\\\[\\\\\[\\\\\\[<http://nogimed.ru/lechenie-varikoza-narodnymi-sredstvami-domashnix-usloviyax.html>\\\\\\]\\\\\\(http://nogimed.ru/slajd-shou/Частота встречаемости воспаления коленного сустава в популяции достаточно велика, в большей степени страдают женщины старшего и пожилого возраста. Вместе с тем заболевание может возникать в любом возрасте у лиц обоих полов, что связано с многообразием этиологических факторов развития воспалительного процесса. Ниже рассмотрим наиболее частые причины данной патологии.</a></p></div><div data-bbox=\\\\\\)\\\\\]\\\\\(http://nogimed.ru/slajd-shou/При обнаружении у себя симптомов заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачам: терапевту, хирургу или флебологу \\\\\(к сожалению, такие специалисты есть не везде\\\\\). Скорее всего, пациенту будет предложена госпитализация в отделение общей или сосудистой хирургии \\\\\(в зависимости от степени удаленности от крупных городов\\\\\). От лечения в стационаре отказываться неразумно, в связи с невозможностью самостоятельно отследить осложнения \\\\\(ТЭЛА\\\\\).</a></p></div><div data-bbox=\\\\\)\\\\]\\\\(http://nogimed.ru/slajd-shou/Эластическая компрессия не может использоваться при наличии гнойничковых инфекций кожи \\\\(стафилодермии, стрептодермии\\\\), дерматологических болезней с экссудацией, нарушении кровотока по артериям ног \\\\(облитерирующий атеросклероз\\\\), тяжелых неврологических заболеваниях, а также аллергических реакциях на ткань и материалы для изготовления колгот, чулок и бинтов. В заключение следует отметить, что подбор изделия в конкретной ситуации зависят от желания пациента и его комплаентности.</a></p></div><div data-bbox=\\\\)\\\]\\\(http://nogimed.ru/slajd-shou/В соответствии с триадой Вирхова риск развития тромбофлебита выше при наличии у человека: 1. Недавних ОРВИ, бактериальных инфекций, сепсисе; 2. Любых аутоиммунных патологий, в том числе ревматоидный артрит, системная красная волчанка, аллергические реакции и др.; 3. Травмы нижних конечностей, частых внутривенных инъекциях и инфузиях.</a></p></div><div data-bbox=\\\)\\]\\(http://nogimed.ru/slajd-shou/Делятся на 4 класса по стандарту RAL-GZ 387/1 и 5 классов по стандарту CEN. Чем больше класс, тем большую компрессию создает конкретная пара чулок или колгот. Следовательно, принцип назначения компрессионного трикотажа следующий: при большей выраженности симптомов и тяжести ХВН, требуется большее давление извне, поэтому назначается более высокий класс трикотажа. Далее подробнее остановимся на показаниях, возможностях и эффективности применения.</a></p></div><div data-bbox=\\)\]\(http://nogimed.ru/slajd-shou/В последнее время популярность склеротерапии и лазерной коагуляции вен значительно выросла, по данным исследований, около 20-30% пациентов проходят через данную процедуру. Вместе с тем при выборе метода лечения варикозной болезни особое внимание необходимо уделить выбору специалиста-флеболога и медучреждения, а также здраво оценить состояние своего здоровья и наличие противопоказаний к склерооблитерации.</a></p></div><div data-bbox=\)](http://nogimed.ru/slajd-shou/Под тромбофлебитом в медицине, как правило, понимают тромботическое поражение подкожных (поверхностных) вен в сочетании с воспалительным процессом в стенке сосуда и окружающих тканях. До 90% всех тромбофлебитов наблюдаются в бассейне большой подкожной вены (vena saphena magna). Частота встречаемости среди населения 10-20%, средний возраст пациентов 40-50 лет.</a></p></div><div data-bbox=)

и колготы внешне красивы, могут одеваться на работу, удобны в эксплуатации: легко стираются и сохнут, долго не теряют форму (4-6 мес.). Аллергические реакции, потли  
<http://nogimed.ru/slajd-shou/> А вот следующие растительные продукты также необходимо ограничить/исключить в рационе питания в связи с высоким содержанием в них пуринов: сельдерей, цветная, брюссельская капуста, шпинат, спаржа, щавель, грибы, малина, клюква, инжир. Можно и желательно: листовой салат, огурцы, помидоры, картофель, цитрусовые, яблоки, сливы, груши, абрикосы, крупы любые, а также хлеб.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Для коррекции состояния лечащим врачом будут использоваться и консервативные, и оперативные методы. Среди лекарственных средств, как правило, назначаются: 1. Антикоагулянты — препараты, препятствующие свертыванию крови, на срок не менее 4 недель. К ним относятся гепарин, фраксипарин, эноксапарин, варфарин и др.; 2. Флеботоники — Детралекс, Флебодиа и др., в виде таблеток на срок 2-3 месяца и проведением последующих повторных курсов; 3. Дезагреганты — Пентоксифиллин, Трентал в виде внутривенных инфузий; 4. Местно используются гели с НПВС (Фастум, Диклофенак, Ибупро

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Ущемление нервного пучка в области канала, в котором он проходит, называется туннельной нейропатией. Причины защемления могут быть различными — новообразования, предыдущие травмы, деформации стопы, ношение жесткой, неудобной обуви. Боль локализуется по ходу нерва, часто стреляющая, помимо болевого синдрома возможно нарушение чувствительности (снижение или выпадение), а также двигательные расстройства и выпадение рефлексов. Походка изменяется, при длительном течении наблюдается атрофия мышц.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Показаниями для применения 3-4 классов компрессионного

трикотажа являются: 1. Лимфедема — отек нижних конечностей вследствие застоя в лимфатических сосудах; 2. Открытая или заживающая трофическая язва; 3. Варикозная экзема, гиперпигментация, липодерматосклероз кожи; 4. Посттромбофлебитический синдром.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Полуинвазивный метод лечения варикозного расширения вен нижних конечностей, связанный с введением в сосуд специальных препаратов, называется склеротерапией (склерооблитерацией). Склерозанты обладают повреждающим действием на внутреннюю выстилку (эндотелий) вены, в результате чего запускается процесс асептического воспаления и образования сгустка в просвете. Склерозированный сосуд выглядит как белый фиброзный тяж, по которому больше не течет кровь.

<http://nogimed.ru/dieta-pri-revmatoidnom-artrite.html>

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Псориатический артрит является одним из видов серонегативных спондилоартропатий, связанных с псориазом. Критериями постановки такого диагноза являются обнаружение характерных высыпаний на коже, изменение ногтевых пластинок, поражение мелких суставов кисти и других суставов, выявление остеолита при рентгенографии, а также признаки сакроилеита. Существует закономерность: чем тяжелее течение псориаза, тем более вероятно развитие артритического синдрома.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Исходное положение то же. Предложить ребенку согнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах. Сводить пятки вместе и разводить в стороны. Всего 10 раз.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Оперативное вмешательство (флебэктомия, кроссэктомия, тромбэктомия, удаление притоков) будет предложено пациенту в следующих случаях: 1. Отсутствие эффекта от консервативной тактики; 2. Отрицательная динамика с распространением тромба выше и/или глубже; 3. Наличие тромбоза перфорантных, глубоких, коммуникантных вен; 4. Тромбофлебит на уровне бедра и выше.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> В патогенезе тромбофлебита вен нижних конечностей большую роль играют три основных фактора: 1. Нарушение структуры сосудистой стенки, ее воспаление; 2. Застойные явления по большому кругу кровообращения и снижение скорости кровотока по венам; 3. Увеличение коагуляционных свойств крови.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/> Назначается в следующих случаях: 1. Во время беременности; 2. Профилактика и лечение тромбоза глубоких вен и посттромбофлебитическом синдроме; 3. В послеоперационный период, а также после склеротерапии; 4. При отеке нижних конечностей, связанном с аномальным развитием подкожно-жировой клетчатки; 5. Варикозная экзема,



зажившие трофические язвы; 6. Отек и варикозно-расширенные подкожные венозные сосуды.

углекислым газом или газовой смесью в соотношении 1:4. Преимущества этого способа введения заключаются в более высокой активности пеносклерозанта, в меньшем объеме, необходимом для инъекции, в возможности УЗИ-контроля (пена видна при исследовании). После инъекции пациент нуждается в обязательной эластической компрессии (бинты или трикотаж), ее длительность зависит от индивидуальных особенностей и наличия риска осложнений.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Любой человек при бережном отношении к себе может вовремя диагностировать или, как минимум, предположить наличие тромбофлебита. Заподозрить данную патологию возможно при наличии следующих симптомов: 1. Покраснение кожи на внутренней или задней поверхности голени и бедра, часто в виде пятна или полосы, температура кожи в данном месте повышена; 2. Определение плотного тяжа в зоне гиперемии; 3. Болезненность данного места при пальпации и боли при ходьбе; 4. Умеренный отек; 5. Может отмечаться повышение температуры до 38-38,5 градусов, познабливание.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Острые приправы и специи способны обострить заболевание в любой момент. Под запрет попадают все виды перцев, кардамон, шафран, прованские травы, смеси для запекания и шашлыка, кофе и другие пряности, а также практически все соусы. Можно: лавровый лист и умеренное количество уксуса, сметанный, молочный соус (бешамель), лимонная кислота.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Среди противопоказаний, согласно рекомендациям, выделяют абсолютные (нельзя ни при каких условиях) и относительные (опасно). Склерооблитерацию нельзя выполнить при: Доказанной аллергии на препараты; Сепсисе, генерализации инфекции; Стрептодермии и других гнойничках в области предполагаемой инъекции; Острым тромбозе; Беременности и лактации; Ишемии нижних конечностей 2-4 степени; У лежачих и неходячих пациентов.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>При отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы общий объем жидкости желателен 2-2,5литра/сутки. Крепкие чай и кофе должны быть исключены из рациона. Можно и желательно: щелочную минеральную воду, ягодные и цитрусовые соки, компоты, морсы, кисели.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>При вовлечении в воспалительный процесс спинномозговых корешков в стопе могут возникать болевой синдром, нарушение чувствительности в сочетании с выпадением рефлексов. Боли стреляющие, как правило, имеются и по задней поверхности голени и бедра, возникают после избыточной динамической и статической нагрузки, в том числе стоянии. Чаще страдают лица среднего возраста, имеющие факторы риска спондилоартроза, спондилеза и межпозвонковых грыж.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Данный метод лечения предпочтителен при ретикулярном варикозе (сосудистая сеточка), при расширении притоков большой и малой подкожных вен небольшого диаметра. А вот склеротерапия крупных БПВ и МПВ, а также сосудов, соединяющих поверхностные и глубокие вены может быть выполнена только опытным специалистом под контролем УЗИ, при этом результаты могут быть хуже, а риск осложнений существенно выше.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Кладем под ноги ребенка пеленку, мягкий коврик, плотную ткань (типа гобелена). Исходное положение прежнее. Просим ребенка собрать пальцами стопы тканевую гармошку. Затем расправить ее ногами и вновь собрать. Всего 5-6 раз.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Эта группа заболеваний включает в себя воспалительные процессы в области плюснефаланговых, межфаланговых и иных суставов стопы. Чаще других возникают синдром Рейтера, подагрическая и псориатическая артропатии, ревматоидный артрит, то есть аутоиммунные заболевания и патологии, связанные с нарушениями обмена веществ. Характерно вовлечение нескольких суставов, их симметричное поражение, утренняя скованность, отек и деформация, околосуставной остеопороз и образование эрозий костной ткани. Возраст пациентов зависит от формы артрита.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>Количество жиров также ограничивается, в среднем до 1 г на 1 кг веса человека. Полностью исключаются свиной, бараний, говяжий и другие виды животных жиров, сало, а также различные маргарины и комбижиры кондитерского и иного назначения. Можно: нежирную сметану, подсолнечное, льняное, оливковое масла, небольшое количество сливок и сливочного масла (не для жарки!).

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Область стопы включает в себя периферию нижней конечности от кончиков пальцев до голеностопного сустава, медиальной и латеральной лодыжек. Условно выделяют тыльную и подошвенную поверхности. Кости образуют плюсну, предплюсну и фаланги, соединенные между собой с помощью суставов, укрепленных связками. При участии мышц стопа находится в сводчатом, а не плоском состоянии \(рессорная функция\). Всего 6 сводов — пять продольных и один поперечный.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Область стопы включает в себя периферию нижней конечности от кончиков пальцев до голеностопного сустава, медиальной и латеральной лодыжек. Условно выделяют тыльную и подошвенную поверхности. Кости образуют плюсну, предплюсну и фаланги, соединенные между собой с помощью суставов, укрепленных связками. При участии мышц стопа находится в сводчатом, а не плоском состоянии (рессорная функция). Всего 6 сводов — пять продольных и один поперечный.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Подагра — это заболевание, связанное с нарушением метаболизма \(обмена веществ\), а именно с нарушением пуринового обмена. Мишенями становятся преимущественно суставы и почки. Заболеваемость данной патологией составляет в среднем на сегодняшний день 0,2-0,3 случаев на 1000 человек. Однако, справиться с заболеванием и добиться длительной ремиссии возможно. Данный слайд расскажет о диетотерапии и рациональном питании, призванных облегчить состояние и повысить качество жизни.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Подагра — это заболевание, связанное с нарушением метаболизма (обмена веществ), а именно с нарушением пуринового обмена. Мишенями становятся преимущественно суставы и почки. Заболеваемость данной патологией составляет в среднем на сегодняшний день 0,2-0,3 случаев на 1000 человек. Однако, справиться с заболеванием и добиться длительной ремиссии возможно. Данный слайд расскажет о диетотерапии и рациональном питании, призванных облегчить состояние и повысить качество жизни.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение — сидя на полу \(лучше постелить коврик для йоги\). Руки в упоре назад. Ноги вытянуты вперед, носочки ребенок тянет на себя \(максимально возможное тыльное сгибание стопы\). Подъем ног, удержание их в течении 5-6 секунд в воздухе, опускание. Всего 7-8 раз.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение — сидя на полу (лучше постелить коврик для йоги). Руки в упоре назад. Ноги вытянуты вперед, носочки ребенок тянет на себя (максимально возможное тыльное сгибание стопы). Подъем ног, удержание их в течении 5-6 секунд в воздухе, опускание. Всего 7-8 раз.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Плантарный фасциит одна из причин болевого синдрома в пяточной области, развитие которого обычно связывают с дегенеративными изменениями \(обызвествление, воспаление, уплотнение\) подошвенной фасции. При прогрессировании образуется пяточная шпора. Боли возникают по утрам в самом начале ходьбы и другой физической нагрузки, затем уменьшаются или исчезают. Средний возраст пациентов 35-45 лет.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Плантарный фасциит одна из причин болевого синдрома в пяточной области, развитие которого обычно связывают с дегенеративными изменениями (обызвествление, воспаление, уплотнение) подошвенной фасции. При прогрессировании образуется пяточная шпора. Боли возникают по утрам в самом начале ходьбы и другой физической нагрузки, затем уменьшаются или исчезают. Средний возраст пациентов 35-45 лет.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение то же. Ноги вытянуты вперед, носочки ребенок тянет на себя. Теперь просим ребенка поднять одну ногу, согнуть ее в коленном суставе и одновременно вытянуть носочки вперед \(подошвенное сгибание\), упражнение выполняется поочередно двумя конечностями. Всего по 5-6 раз на каждую ногу.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение то же. Ноги вытянуты вперед, носочки ребенок тянет на себя. Теперь просим ребенка поднять одну ногу, согнуть ее в коленном суставе и одновременно вытянуть носочки вперед (подошвенное сгибание), упражнение выполняется поочередно двумя конечностями. Всего по 5-6 раз на каждую ногу.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Данная патология относится к группе внутрисуставных остеохондропатий, то есть заболеваниям, связанным с развитием некроза костной ткани на участках наибольшей нагрузки внутри какого-либо сустава. В конкретном случае локализация процесса - область головок плюсневых костей. Наиболее часто страдают девочки школьного возраста \(10-15 лет\). Боль интенсивная, возникает в области плюснефаланговых суставов при ходьбе, в покое уменьшается или исчезает полностью. Помимо болевого синдрома наблюдаются хромота \(щажение ноги\), умеренный околоуставной отек.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Данная патология относится к группе внутрисуставных остеохондропатий, то есть заболеваниям, связанным с развитием некроза костной ткани на участках наибольшей нагрузки внутри какого-либо сустава. В конкретном случае локализация процесса - область головок плюсневых костей. Наиболее часто страдают девочки школьного возраста (10-15 лет). Боль интенсивная, возникает в области плюснефаланговых суставов при ходьбе, в покое уменьшается или исчезает полностью. Помимо болевого синдрома наблюдаются хромота (щажение ноги), умеренный околоуставной отек.)

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Большие перерывы между приемами пищи нежелательны, так как в целом энергетическая ценность при такой диете снижена. Оптимально кушать 4-5 раз в день, небольшими порциями. Переесть нельзя! При ожирении или избыточном весе стремится к снижению веса за счет уменьшения потребления углеводов, сладостей и мучного.>

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Данная патология относится к той же группе, что и болезнь Фрейберга, однако процесс локализуется в ладьевидной кости с одной или двух сторон. Чаще заболевают мальчики 8-12 лет. Болевой синдром возникает при ходьбе, интенсивный, поэтому ребенок начинает хромать и щадить конечность, помимо боли можно обнаружить отек и припухлость с медиальной \(внутренней\) стороны.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Данная патология относится к той же группе, что и болезнь Фрейберга, однако процесс локализуется в ладьевидной кости с одной или двух сторон. Чаще заболевают мальчики 8-12 лет. Болевой синдром возникает при ходьбе, интенсивный, поэтому ребенок начинает хромать и щадить конечность, помимо боли можно обнаружить отек и припухлость с медиальной (внутренней) стороны.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Дифференциальную диагностику между вышеописанными и другими патологиями в области стопы могут провести следующие специалисты: терапевт, невролог, травматолог-ортопед, ревматолог. Если постановка диагноза сложна, пациенту дополнительно будут назначены анализы крови и инструментальные методы диагностики \(рентген, УЗИ, гораздо реже МРТ и КТ\). При появлении любых сомнений в отношении лечения в первую очередь необходимо обсудить их лечащим врачом.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Дифференциальную диагностику между вышеописанными и другими патологиями в области стопы могут провести следующие специалисты: терапевт, невролог, травматолог-ортопед, ревматолог. Если постановка диагноза сложна, пациенту дополнительно будут назначены анализы крови и инструментальные методы диагностики (рентген, УЗИ, гораздо реже МРТ и КТ). При появлении любых сомнений в отношении лечения в первую очередь необходимо обсудить их лечащим врачом.)

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Предложить ребенку потрясти каждой ножкой, чтобы снять мышечное напряжение. Лежать в течение минуты, ноги вытянуты вперед, руки по швам. Можно включить малышу приятную музыку. В заключение обязательно похвалить за труды.>

<http://nogimed.ru/slajd-shou/В первой части был предложен начальный комплекс упражнений для разгрузки стоп у ребенка в положении лежа. По мере расслабления мышечного и связочного>

аппарата следует переходить к занятиям и нагрузкам, выполняемым в положении сидя на полу. Гимнастику лучше проводить при наличии у малыша хорошего настроения, ежедневно в течении месяца, общая длительность комплекса 10-15 минут.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Артроз суставов стопы также относится к дегенеративным заболеваниям, частой причиной его становятся ожирение, избыточные физические нагрузки на ноги, хронические заболевания почек, печени и сердечно-сосудистой системы. Средний возраст пациентов 50-60 лет, чаще других страдает 1 плюснефаланговый сустав. Боли возникают после стояния и ходьбы, возможно появление «хруста», отек, как правило, умеренный, деформации возникают при прогрессировании патологии.>

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Одной из самых распространенных жалоб в практике врача можно назвать жалобу на болевой синдром в области стопы. Боли могут встречаться как у молодых, так и пожилых людей. В данном материале рассмотрим наиболее частые проблемы этой области и причины симптоматики, за исключением травм. Следует заметить, что данная сфера находится на стыке медицинских специальностей: ревматологии, ортопедии, неврологии и терапии.>

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Опасность сахарного диабета заключается в развитии периферической нейропатии и ангиопатии сосудов нижних конечностей. Данные осложнения характеризуются появлением ноющих, диффузных болей в области стопы, покалываний, ощущения ползания мурашек и зябкости, в ночное время симптоматика может усиливаться. Возраст пациента зависит от типа диабета. С целью профилактики дальнейшего прогрессирования патологии необходим регулярный осмотр ног, контроль за уровнем глюкозы крови, жесткая диета и дозированные физические нагрузки.>

[http://nogimed.ru/slajd-shou/В том же исходном положении ребенок должен прокатить палку \(можно кухонную скалку\) вперед и на себя. Сначала правой стопой, затем левой, затем одновременно двумя. Всего по 5-6 раз.](http://nogimed.ru/slajd-shou/В том же исходном положении ребенок должен прокатить палку (можно кухонную скалку) вперед и на себя. Сначала правой стопой, затем левой, затем одновременно двумя. Всего по 5-6 раз.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение прежнее. Ребенку предлагаем покатаь правой стопой маленький мячик с шипами \(так называемый массажный\), затем выполнить то же самое левой. Всего по 5-6 раз на каждую ногу.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение прежнее. Ребенку предлагаем покатаь правой стопой маленький мячик с шипами (так называемый массажный), затем выполнить то же самое левой. Всего по 5-6 раз на каждую ногу.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Нередко после перенесенной кишечной инфекции, возбудителями которой являлись сальмонеллы \(сальмонеллез\), иерсинии \(иерсиниоз\), шигеллы \(дизентерия\) у детей и взрослых может развиваться моно- или олигоартрит, преимущественно коленных, тазобедренных, голеностопных суставов. Поражение, как правило, асимметричное. Воспалительный процесс ярко выражен, с покраснением кожи, отеком, изменением формы сустава.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Нередко после перенесенной кишечной инфекции, возбудителями которой являлись сальмонеллы (сальмонеллез), иерсинии (иерсиниоз), шигеллы (дизентерия) у детей и взрослых может развиваться моно- или олигоартрит, преимущественно коленных, тазобедренных, голеностопных суставов. Поражение, как правило, асимметричное. Воспалительный процесс ярко выражен, с покраснением кожи, отеком, изменением формы сустава.)

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Данная патология развивается на фоне утолщения нервных пучков и их сдавления окружающими мышцами, связками и костями. Боли достаточно интенсивные, стреляющие вдоль пальцев стопы, с локализацией между 2 и 3, 3 и 4 межпальцевыми промежутками. Болевой синдром односторонний. Существует зависимость между данной патологией и ношением узкой, неудобной обуви, а также наличием ожирения и избыточного веса, средний возраст пациентов 40-50 лет.>

[http://nogimed.ru/slajd-shou/Септический \(бактериальный\) артрит связан с гнойной инфекцией, к которой относятся стафилококки \(особенно золотистый\) и стрептококки \(гемолитический, пневмококк\). Намного реже причиной становятся анаэробы и грамотрицательные бактерии \(кишечная палочка\). Характерными особенностями такого воспаления являются пожилой возраст пациентов, наличие сопутствующих заболеваний и иммунодефицита \(онкология, наркомания, ВИЧ, алкоголизм, сахарный диабет и др.\). Поражается, как правило, один сустав, а симптомы интоксикации резко выражены.](http://nogimed.ru/slajd-shou/Септический (бактериальный) артрит связан с гнойной инфекцией, к которой относятся стафилококки (особенно золотистый) и стрептококки (гемолитический, пневмококк). Намного реже причиной становятся анаэробы и грамотрицательные бактерии (кишечная палочка). Характерными особенностями такого воспаления являются пожилой возраст пациентов, наличие сопутствующих заболеваний и иммунодефицита (онкология, наркомания, ВИЧ, алкоголизм, сахарный диабет и др.). Поражается, как правило, один сустав, а симптомы интоксикации резко выражены.)

[http://nogimed.ru/slajd-shou/При возникновении любых неприятных симптомов в области коленного сустава в первую очередь необходимо обратиться за консультацией к терапевту или ревматологу. Бывает сложно понять причину артрита только по внешнему осмотру и анамнезу, поэтому пациенту будет предложено выполнить ряд исследований, как лабораторных \(анализы крови\), так и инструментальных \(рентгенография и УЗИ\). Не следует стесняться задавать вопросы о своем заболевании, самое эффективное лечение возможно только при работе в тандеме.](http://nogimed.ru/slajd-shou/При возникновении любых неприятных симптомов в области коленного сустава в первую очередь необходимо обратиться за консультацией к терапевту или ревматологу. Бывает сложно понять причину артрита только по внешнему осмотру и анамнезу, поэтому пациенту будет предложено выполнить ряд исследований, как лабораторных (анализы крови), так и инструментальных (рентгенография и УЗИ). Не следует стесняться задавать вопросы о своем заболевании, самое эффективное лечение возможно только при работе в тандеме.)

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Пункция вены и инъекция склерозанта выполняется пациенту в>

положении лежа, перед непосредственным введением препарата, врач должен убедиться, что игла находится в сосуде. Если в этот момент возникает боль, то чаще всего это свидетельствует о попадании детергента мимо, в окружающие ткани. После процедуры необходима компрессия склерозируемой вены, затем пациенту необходимо ходить полчаса-час под контролем медперсонала.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Компрессия нижних конечностей> является обязательным звеном в терапии венозной недостаточности и варикозной болезни. Она может назначаться лечащим врачом как самостоятельно, так и в комплексе с оперативными и малоинвазивными вмешательствами. Для этого пациенту рекомендуются специальные компрессионные изделия — эластические бинты и трикотаж, имеющие свою классификацию и показания для применения. Далее подробнее рассмотрим основные характеристики и принципы назначения данного лечения. <http://nogimed.ru/slajd-shou/Назначение профилактических компрессионных изделий и трикотажа> класса 1 наиболее оправдано в следующих случаях: 1. Синдром усталых ног; 2. Статические нагрузки, путешествия, длительная ходьба; 3. В период беременности; 4. Варикозная болезнь характеризуется сосудистыми звездочками (телеангиоэктазиями) и расширением ретикулярных вен; 5. Отеки нижних конечностей, связанные с аномальным развитием подкожно-жировой клетчатки.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Опасность для здоровья пациента> представляет склеротерапия в случае: Предрасположенности к аллергии, наличию экземы, атопического дерматита, бронхиальной астмы; Доказанном нарушении свертываемости крови; Выраженном отеке голеней. При наличии вышеперечисленных патологий решение о данном виде лечения принимается консилиумом врачей.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Исходное положение> — сидя на полу, ноги согнуты в коленных суставах, носочки ребенок тянет на себя. На счет 1,2,3 ребенок разводит ноги и ставит стопу на пятку, на счет 4,5,6 малыш сводит нижние конечности и ставит стопу на носочки. Всего 7-8 раз. <http://nogimed.ru/slajd-shou/В целом сладкие блюда не противопоказаны при подагре>, существует лишь несколько видов сладостей, которые нужно исключить из рациона: содержащие какао и шоколад, пряности (типа шафрана), жирные крема и бисквиты. Можно и желательно заменять привычные торты и пирожные на сухофрукты, мед, варенье, пастилу и мармелад, молочные кисели. <http://nogimed.ru/slajd-shou/Используемые при проведении склерооблитерации лекарственные средства> относятся к детергентам: высшие жирные кислоты (тетрадецилсульфат натрия) или высшие спирты (полидоканол). Они хорошо растворяются в физрастворе, эффект их зависит только от концентрации в конкретной точке и длительности контакта с сосудистой стенкой, при введении не вызывают болевой синдром.

<http://nogimed.ru/slajd-shou/Данная форма воспаления коленного сустава> встречается нечасто на фоне специфических инфекций — туберкулеза, бруцеллеза и др. Чаще встречается в детском и подростковом возрасте. Особенностью данной патологии является вовлечение в патологический процесс всех суставных тканей (и хрящевая, и костная), воспалительный процесс пролиферативный, с образованием грануляций, кожа не гиперемирована, отек незначительный. Форма сустава изменяется за счет пролиферации, «веретенообразная». Поражение обычно одностороннее, имеются симптомы общей интоксикации в виде похудения и длитель

<http://nogimed.ru/clinic/russia/moscow/4/>

<http://nogimed.ru/slajd-shou/>В данной группе особенно выделяются: 1. Хронические гепатиты, цирроз печени; 2. Онкологические заболевания; 3. Нарушения обмена веществ, ожирение, обезвоживание; 4. Гормональные изменения, влияющие на свертываемость крови — беременность, роды, прием эстрогенов и КОК.

<http://nogimed.ru/artrit-golenostopnogo-sustava-simptomiy-i-lechenie.html>

<http://nogimed.ru/vidy-artritov.html>

<http://nogimed.ru/osteoartrit-cto-eto-takoe.html>

<http://nogimed.ru/tromboz-ven-nizhnix-konechnostej.html>

<http://nogimed.ru/podagrisheskij-artrit.html>

<http://nogimed.ru/lechenie-artrita-narodnymi-sredstvami.html>

http://nogimed.ru/varikoznyj-dermatit.html  
http://nogimed.ru/yuvenilnyj-revmatoidnyj-artrit.html  
http://nogimed.ru/posttravmaticheskij-artrit.html

Кодов ответа 5\*\* не обнаружено.

## Глубины страниц

Уровни глубины показывают количество кликов, начиная с главной страницы (нулевая глубина) до той или иной страницы сайта. Лёгкость обнаружения информации находится в принципиальной зависимости от глубины сайта. Малая глубина может привести к переизбытку информации для пользователя на одной с странице и тем самым понизит её рейтинг в глазах пользователя.



Максимальная глубина равна 7. Следует преобразовать структуру сайта, чтобы максимальный уровень глубины на сайте был не более 3.

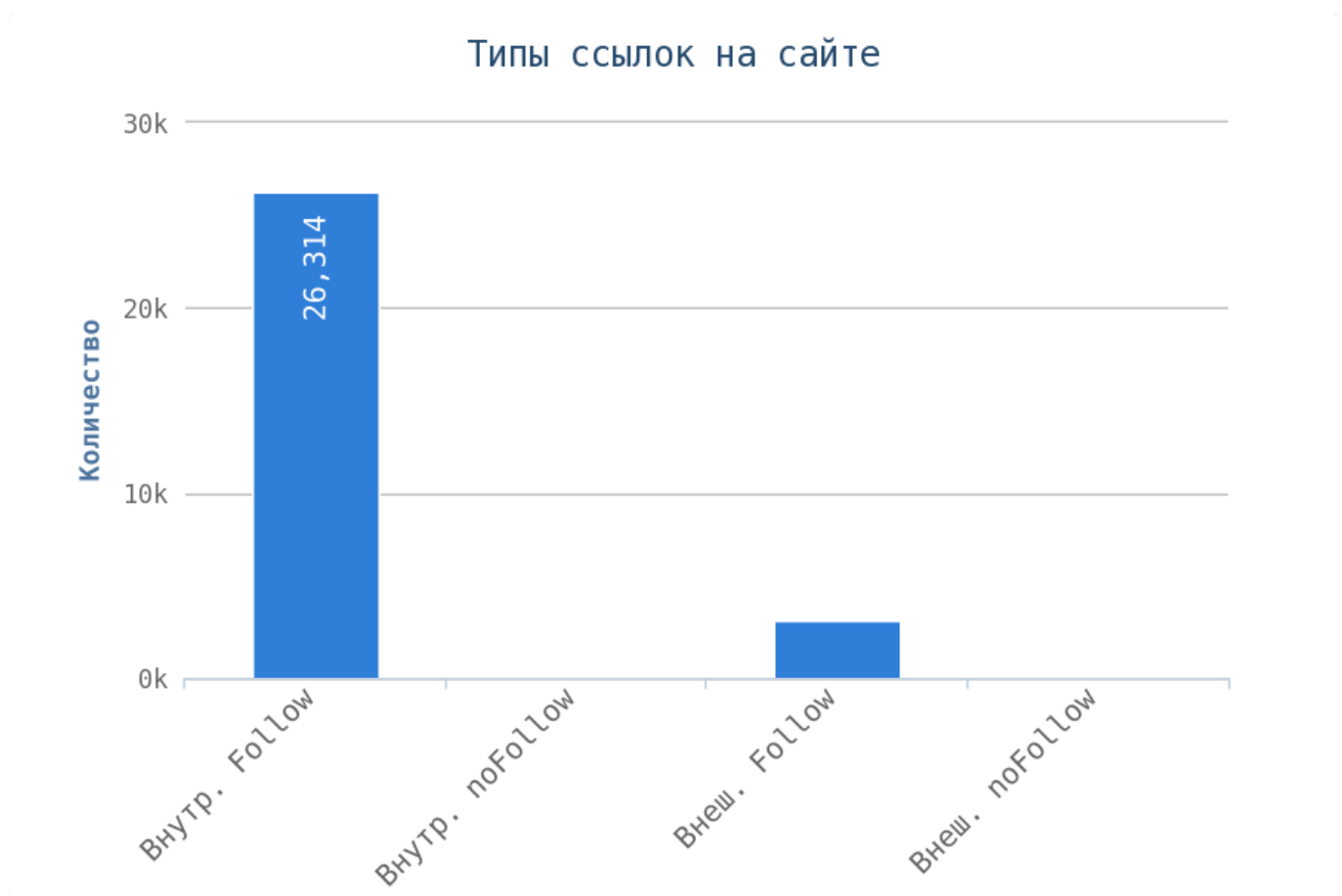
Страницы на уровне глубины более 3 кликов:

Приложение: [Список страниц](#)

Уровень глубины страниц сильно влияет на поведенческие факторы пользователей. Оптимальный максимальный уровень вложенности от главной страницы — 3 клика. Это означает, что с главной страницы пользователь может переместиться на любую страницу вашего сайта, сделав всего 3 перехода.

## Внутренние ссылки

**i** Ссылка — запись в документе, указывающая на другую его часть или на другой документ. Ссылки нужны для связи страниц друг с другом, а также для передачи характеристик от одних страниц другим.

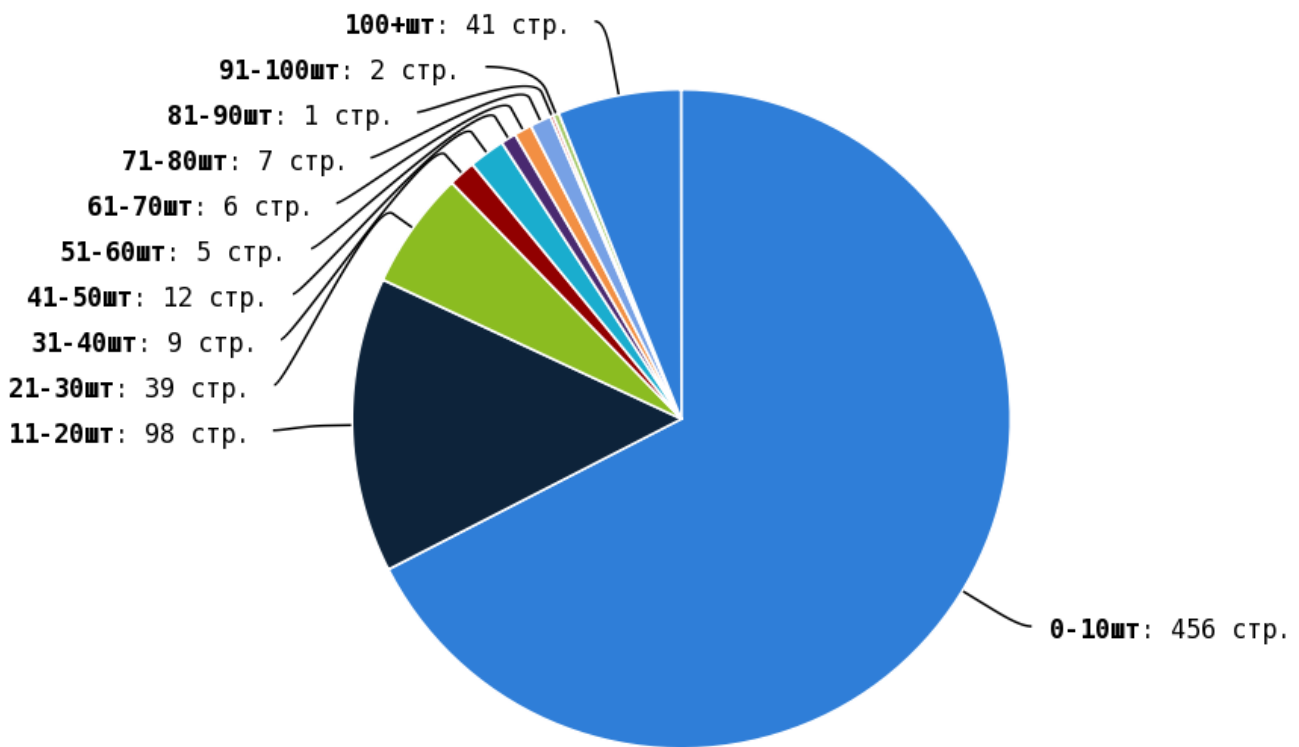


Ссылки на вашем сайте могут содержать тег «rel=» с помощью которого вы можете закрывать ссылки от индексации поисковыми роботами.

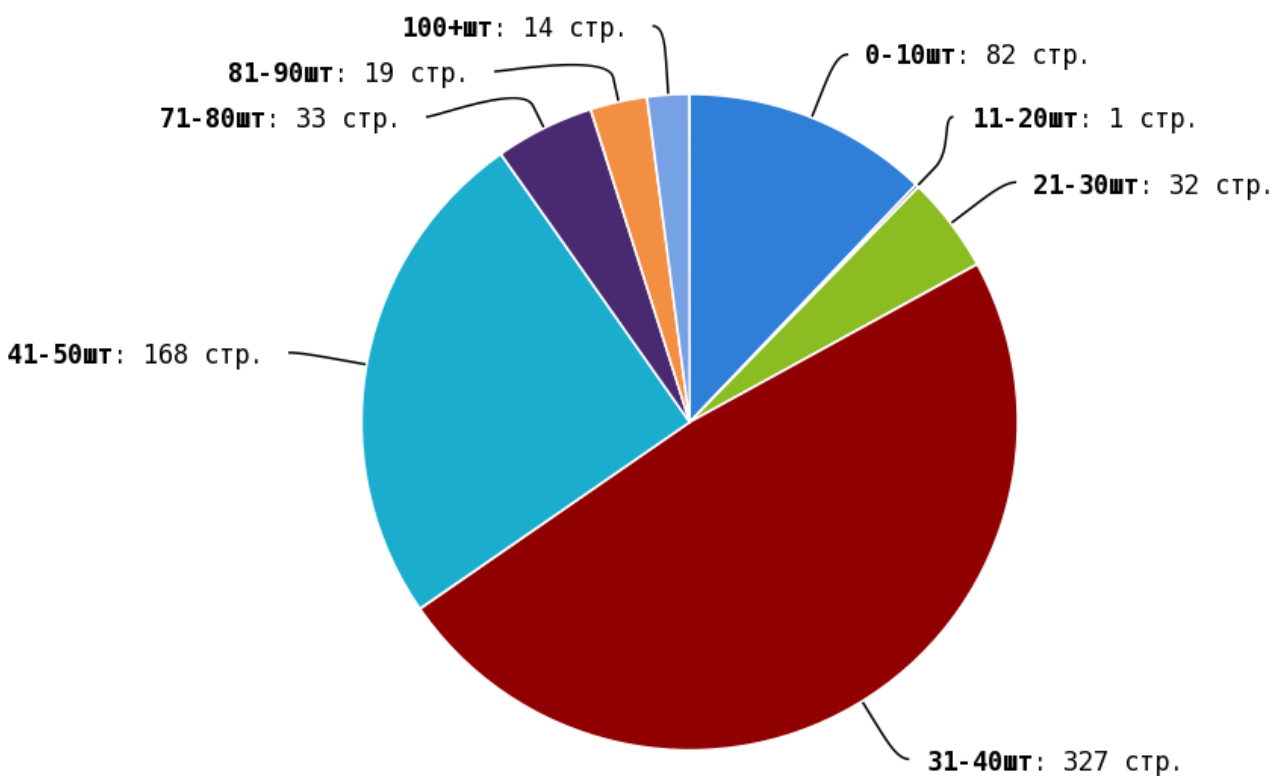
Follow — открытые для индексации ссылки. Робот может без препятствий перемещаться по ним и индексировать.

NoFollow — закрытые для индексации ссылки, сообщающие роботу, что их не нужно учитывать, однако для пользователей ссылки останутся рабочими.

### Локальные входящие ссылки



### Локальные исходящие ссылки





Число внутренних ссылок с nofollow составляет — 9.

Проверьте страницы:

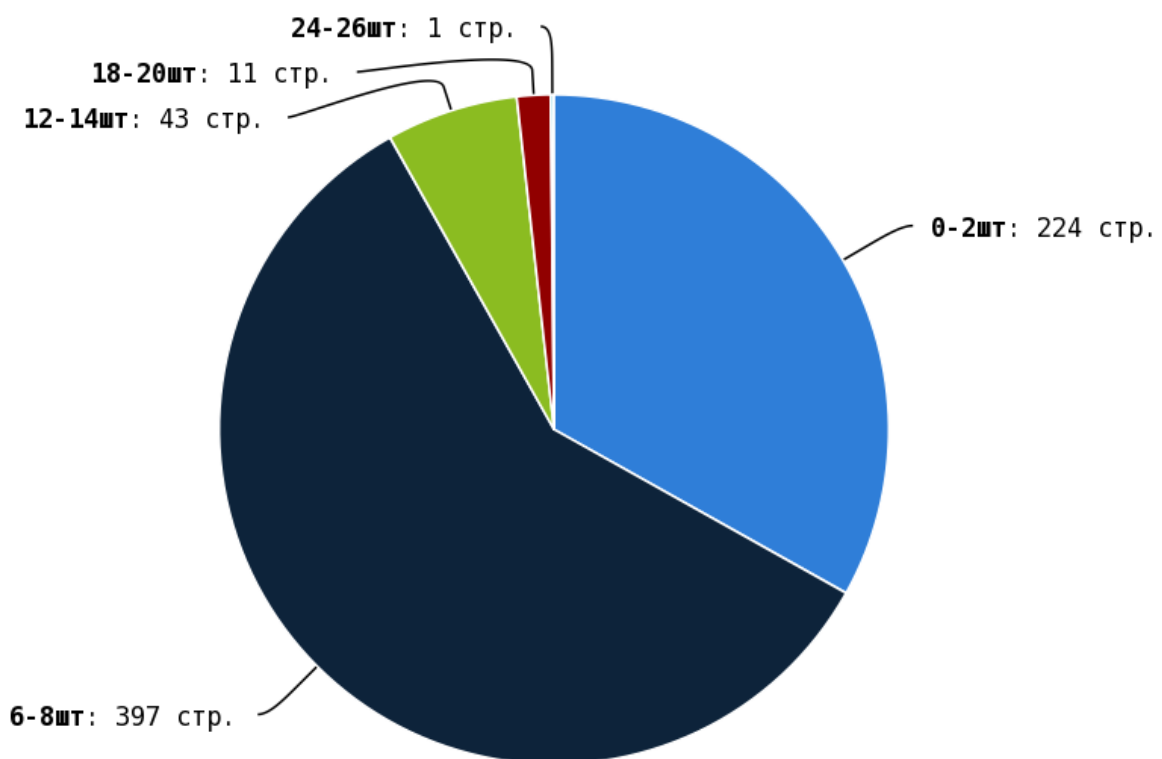
Приложение: [Список страниц](#)

Число внешних ссылок с nofollow составляет — 3.

Проверьте страницы:

Приложение: [Список страниц](#)

### Внешние исходящие ссылки



Число циклических ссылок составляет — 64.

Проверьте страницы:

Приложение: [Список страниц](#)

Число ссылок на страницы 404 (битых ссылок) составляет — 176 Проверьте страницы:

Приложение: [Список страниц](#)

**i** Грамотная перелинковка страниц:

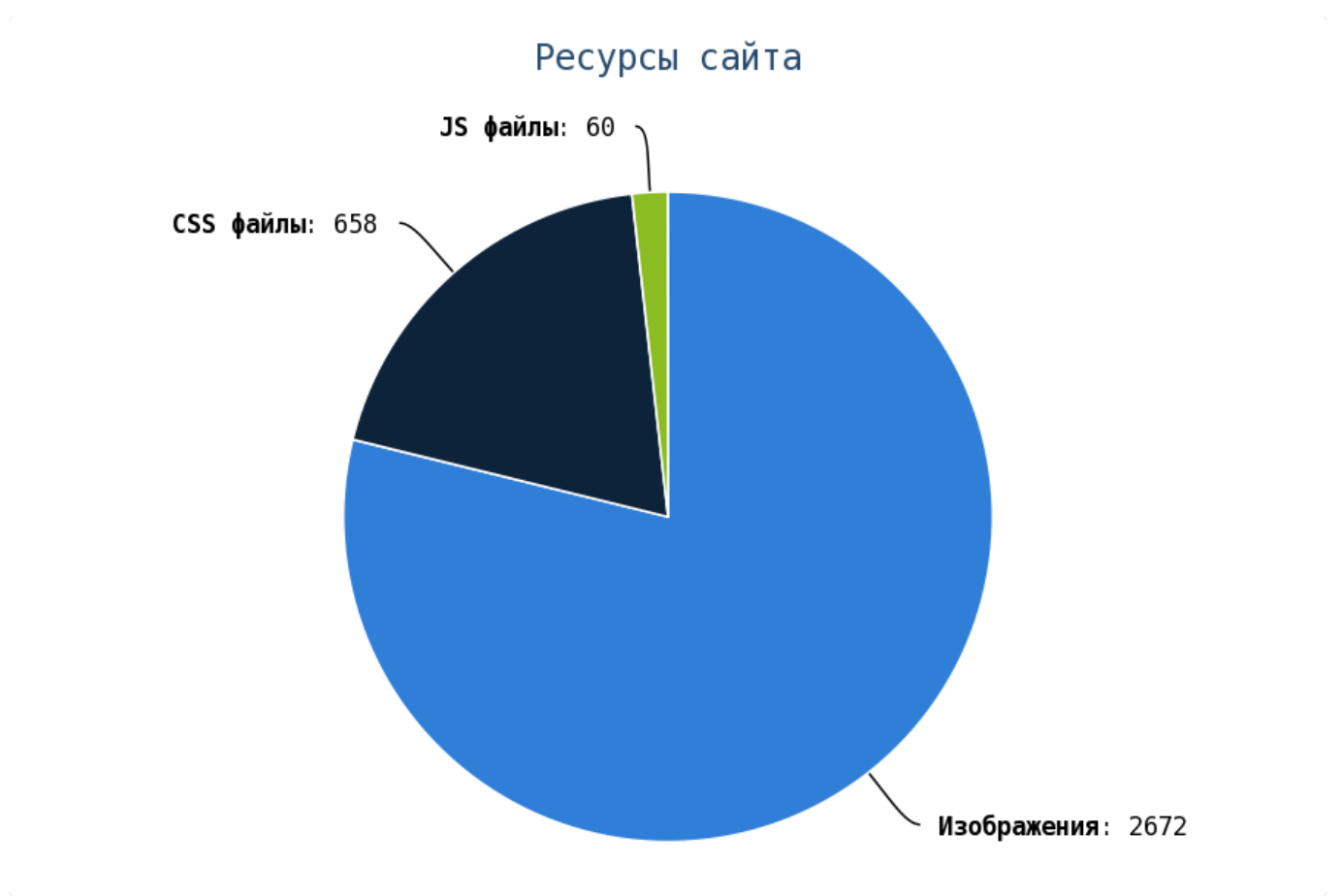
- улучшает ссылочный вес сайта, что повлияет на индексы ранжирования (ТИЦ, PR, AR), которые в последствии выведут ваш сайт в топ выдачи;

- положительно влияет на поведенческий фактор пользователей на сайте;
- позволяет пользователю быстро находить необходимую ему информацию.

## Отчёт по ресурсам

---

**i** Ресурсы на вашем сайте — это изображения, подключаемые CSS-стили, шрифты, JS-файлы и т. д. В отчёте также представлены внешние ссылки на сторонние ресурсы. Важно, чтобы все они корректно загружались и отображались, поскольку ресурсы участвуют в корректном формировании страниц.



**i** Всего ресурсов найдено на сайте: 3390.

**🚩** ошибок изображений (img src): 18.

**💡** Проверьте ссылки на следующие изображения:

Приложение: [Список ошибок](#)

**🚩** ошибок CSS файлов (link href): 7.

**💡** Проверьте ссылки на следующие CSS файлы:

Приложение: [Список ошибок](#)

**🟢** ошибок Javascript файлов (script src): 0.

🚩 ошибок исходящих внешних ссылок: 0.

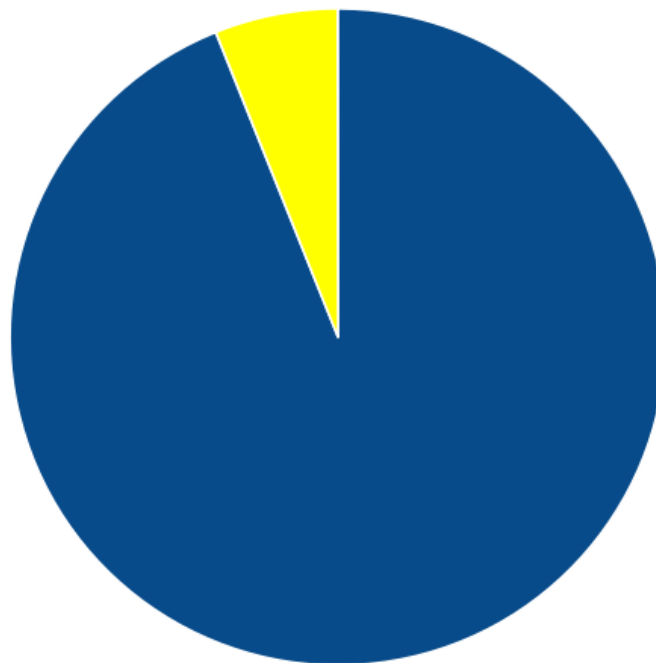
💡 Данные ресурсы могут серьёзно повлиять на выдачу вашего сайта в поисковых системах. Некорректная загрузка изображения или шрифта может дать сигнал поисковому роботу, что сайт недостаточно качественно разработан и не заслуживает места на первых страницах выдачи.

## Отчёт по анализу контента

---

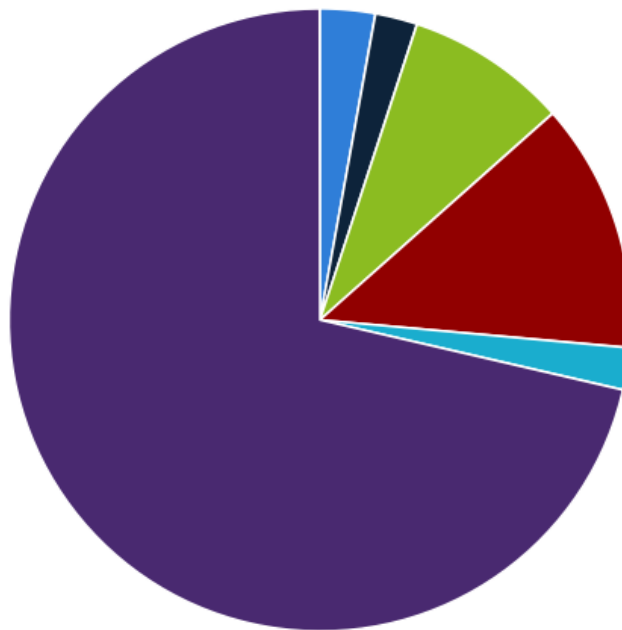
**i** Наличие дублей контента является **грубой ошибкой** оптимизации. За содержание вашего интернет-представительства вы несёте полную ответственность. Кроме того, дублирование размывает ссылочный вес на определённую запись, которую, оптимизируя, вы пытались продвинуть в топ, как целевую страницу.

### Дубликаты контента на сайте



■ Уникальные ■ Не канонические

## Количество контента на страницах



1-2тыс симв 2-3тыс симв 3-4тыс симв 4-5тыс симв 5-6тыс симв >6тыс симв

🚩 Обнаружены страницы с высоким объёмом контента (3000—5000 символов). Возможно, страницы перенасыщены текстом, который следует разделить на несколько страниц.

💡 Проверьте следующие страницы:

Приложение: [Список страниц](#)

🚩 Обнаружены страницы с запредельным объёмом контента (больше 5000 символов). Текст на страницах необходимо разделить на несколько страниц.

💡 Проверьте следующие страницы:

Приложение: [Список страниц](#)

## Грамматические ошибки

---

Грамматические ошибки на страницах сайта могут объясняться либо недостаточной грамотностью автора текста, либо использованием специфических малоизвестных слов.

🚩 Число грамматических ошибок 5996.

Приложение: [Таблица грамматических ошибок](#)

💡 Актуальный и уникальный контент — двигатель вашего сайта. Чем качественнее и интереснее контент, тем чаще пользователи будут возвращаться на страницы вашего сайта, а поисковая система в свою

очередь, вознаградит вас высокими позициями в поиске.

Не размещайте дублированные или неуникальные статьи.

Особенно внимательно следите за орфографическими ошибками — они влияют на выдачу вашего сайта.

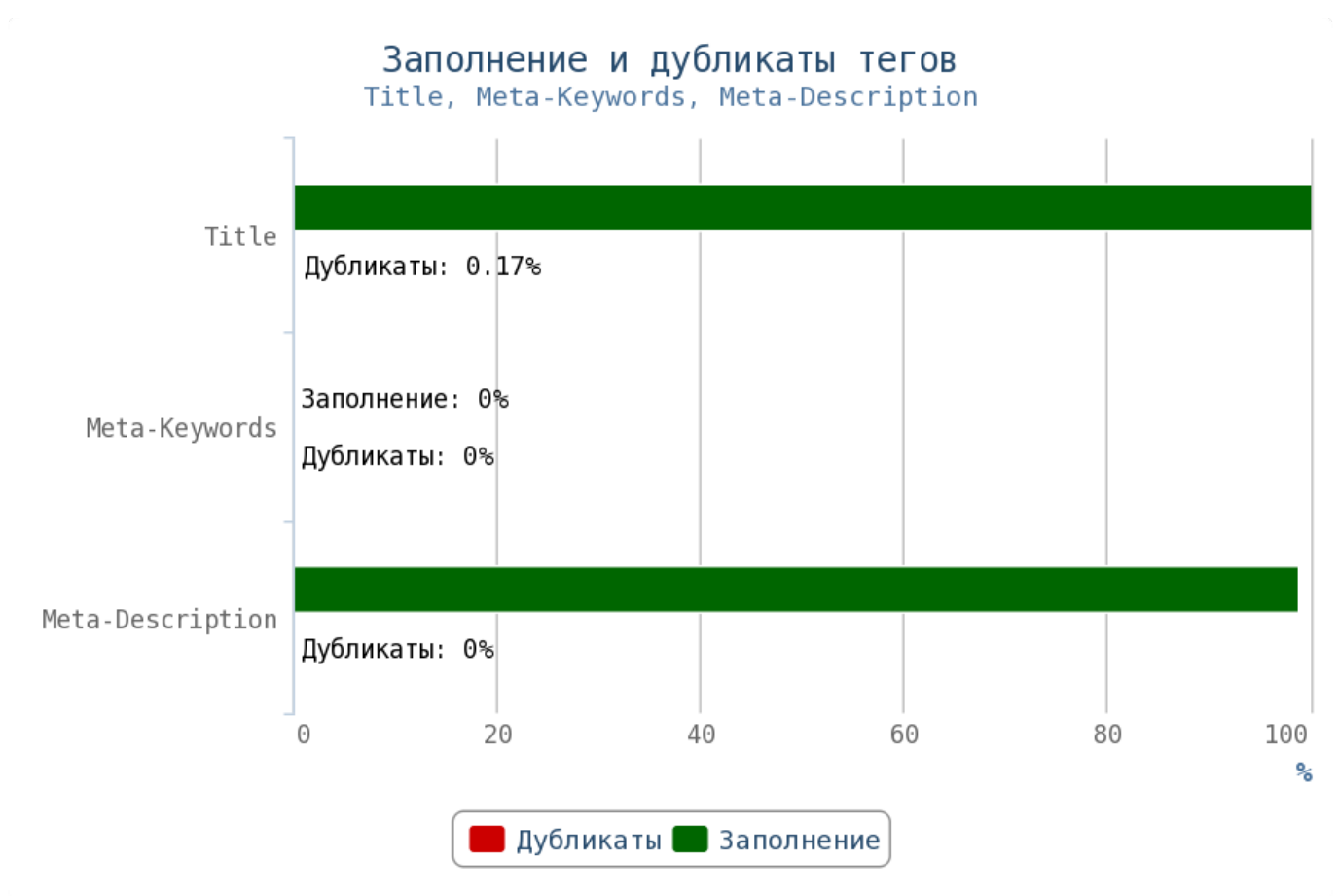
## Отчёт по анализу тегов

### Теги Title и мета-теги

**i** **Title** (тайтл) — самый важный тег для внутренней оптимизации html-кода страниц. Поисковые системы придают очень большое значение тексту, заключённому в title.

Мета-тег **Description** предназначен для создания краткого описания страницы, которое выводится в качестве аннотации к ссылке на страницу в поисковой выдаче.

Мета-тег **Keywords** используется для указания ключевых слов оптимизируемой страницы.



### Пустые теги

**i** Заполненные мета-теги положительно влияют на восприятие страницы поисковым роботом.

Число страниц с пустыми Title составляет — 0.

Число страниц с пустыми Description составляет — 6.

Заполните тег description на страницах:

<http://nogimed.ru/videogalery>  
<http://nogimed.ru/news>  
<http://nogimed.ru/democracy>  
<http://nogimed.ru/rentgenogrammy/trauma-tumors>  
<http://nogimed.ru/rentgenogrammy/arthritis-arthrosis>  
<http://nogimed.ru/rentgenogrammy/osteocondropathy>

Число страниц с пустыми Keywords составляет 594 желательно прописать ключевые слова

## Дубликаты тегов

---

Уникальное содержимое мета-тегов положительно влияет на индексацию страниц и восприятие их поисковым роботом.

Число страниц с дубликатами Title составляет — 5.

Уникализируйте теги title на страницах:

Приложение: [Список страниц](#)

Число страниц с дубликатами Description составляет — 15.

Уникализируйте теги description на страницах:

Приложение: [Список страниц](#)

## Теги < H1 >

---

Заголовочные теги < H1 > – < H6 > должны отображать основную тему контента страницы. Заголовок < H1 > допускается использовать на странице только один раз, так как он имеет наибольший приоритет для поисковой системы. Остальные заголовочные теги необходимо прописывать согласно логике и структуре текста и нежелательно использовать их слишком часто.

Число страниц на которых прописан заголовок < H1 > составляет 594. Тег прописан более чем на 70% страниц сайта.

## Теги < strong > и < b >

---

Теги < strong > и < b > предназначены для выделения текста жирным шрифтом. Их используют для акцентирования внимания или смыслового выделения части текста на странице. Стандарт W3C рекомендует использовать тег < strong > вместо тега < b >, однако это всего лишь рекомендация. Google воспринимает оба тега одинаково и придаёт им один и тот же вес.

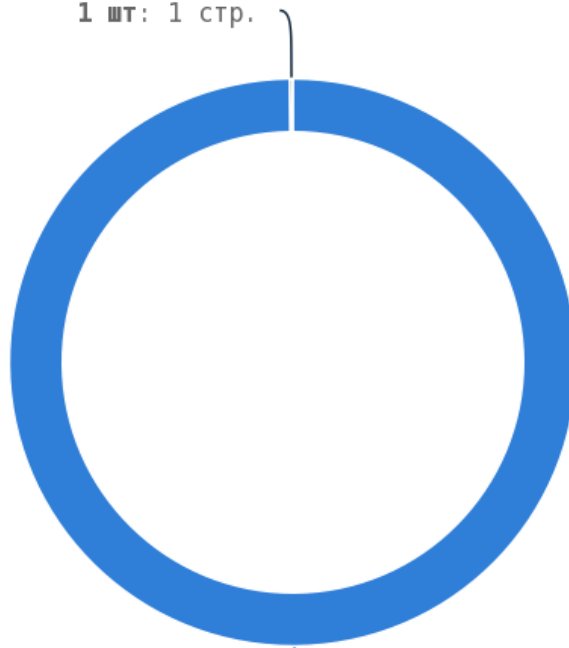
Не нужно беспокоиться о том, что страница была неграмотно свёрстана только из-за того, что на ней использовался не тот тег. Внутри тегов < strong > и < bold > следует помещать ключевые фразы, но не

злоупотреблять этим. Страница, на которой данные теги встречаются десятки раз, должна быть перепроверена. Если необходимо просто выделить жирным шрифтом ту или иную фразу, следует пользоваться CSS-стилем `font-weight:bold`.

Не рекомендуется комбинировать оба этих тега в рамках одной фразы и создавать вложенные конструкции.

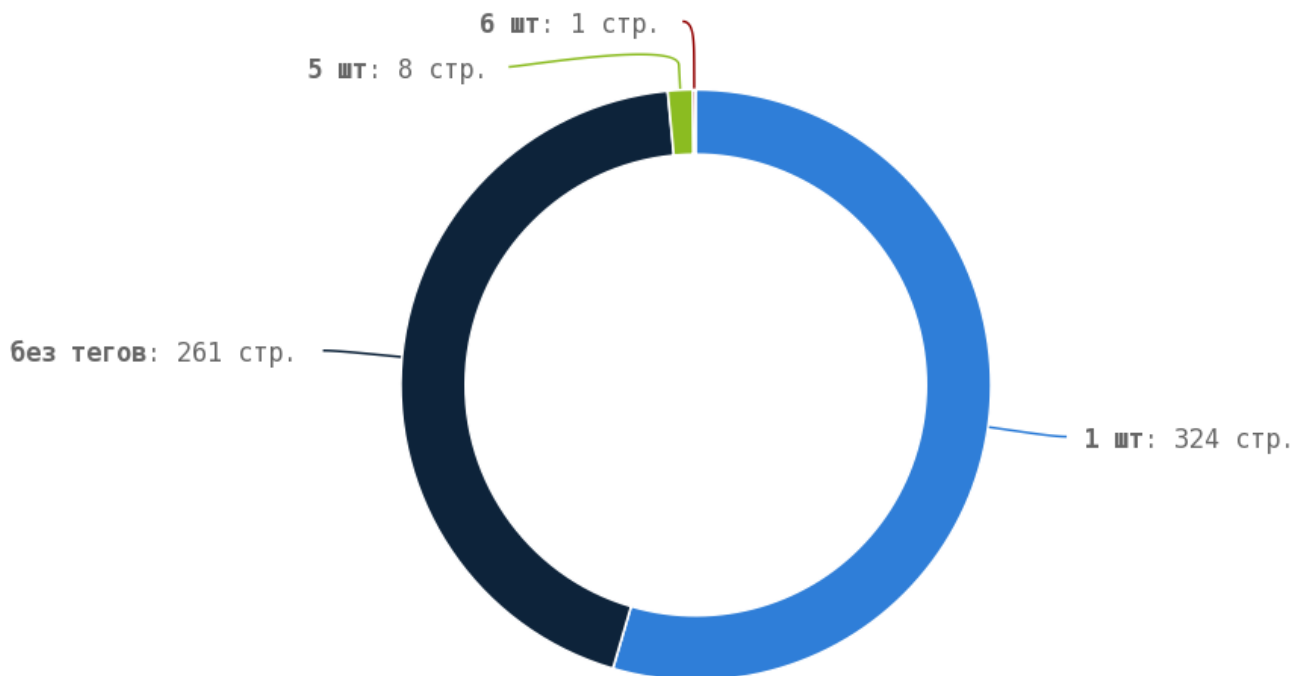
### Распределение тегов <B> по страницам сайта

1 шт: 1 стр.



без тегов: 593 стр.

## Распределение тегов <Strong> по страницам сайта



■ Число употреблений тега < b > на страницах сайта — в норме.

■ Число употреблений тега < strong > превышено на страницах:

<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/onemenie-nog-pri-beremennosti.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/prichiny-zhzheniya-v-kolene.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/xromota-bez-bolej-v-nogah.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/chto-delat-esli-bolyat-stopy-v-podeme.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/prichiny-i-lechenie-istecheniya-limfy-cherez-kozhnye-pokrovy-nizhnix-konechnostej.html> (6)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/prichiny-bolej-pod-kolenom.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/bolevoy-sindrom-v-pyatochnoj-oblasti.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/grudnichok-podzhimaet-palchiki-na-nogax.html> (5)  
<http://nogimed.ru/voprosy-vrachu/pri-saxarnom-diabete-bolyat-i-otekayut-nogi.html> (5)

## Теги < em > и < i >

**i** Теги < em > и < i > предназначены для выделения текста курсивом. Их используют для акцентирования внимания или смыслового выделения части текста на странице. Стандарт W3C рекомендует использовать тег < em > вместо тега < i >, однако, это всего лишь рекомендация. Google воспринимает оба тега одинаково и придаёт им один и тот же вес.

Не нужно беспокоиться о том, что страница была неграмотно свёрстана только из-за того, если на ней использовался не тот тег. Внутри тегов < em > и < i > следует помещать ключевые фразы, но не злоупотреблять этим. Страница, на которой данные теги встречаются десятки раз, должна быть

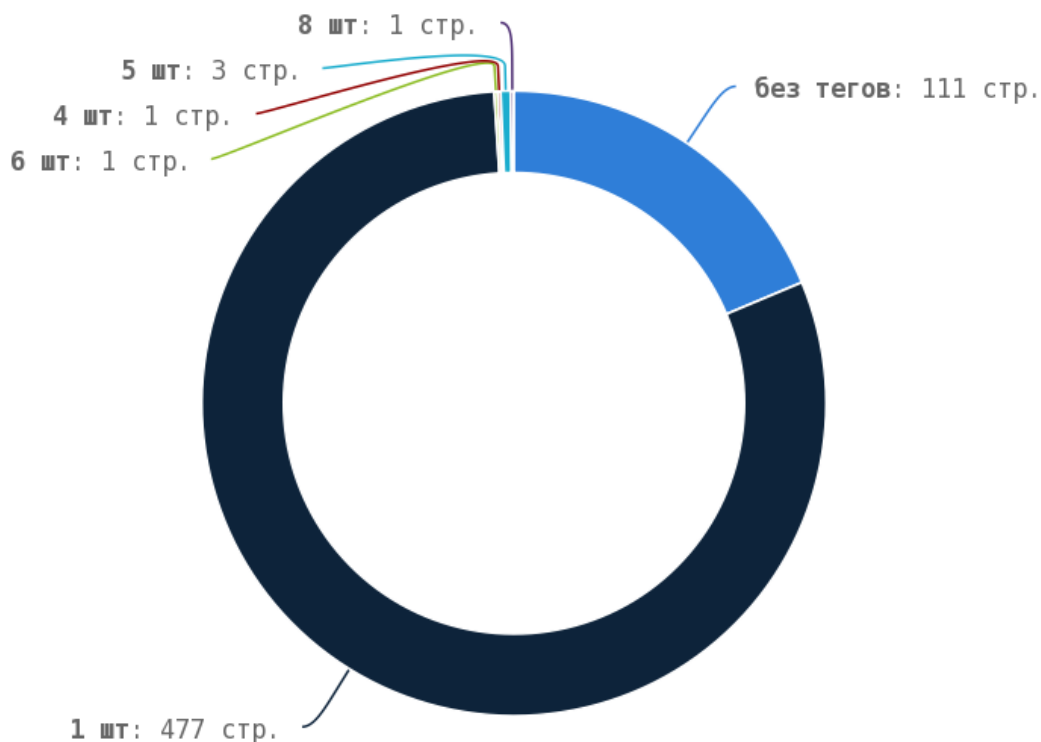


перепроверена. Если необходимо просто выделить курсивом ту или иную фразу, следует пользоваться CSS-стилем `font-style:italic`.

Не рекомендуется комбинировать оба этих тега в рамках одной фразы и создавать вложенные конструкции.



## Распределение тегов <I> по страницам сайта



Число употреблений тега < em > превышено на страницах:

<http://nogimed.ru/ortopediya/clubfoot/lfk-pri-kosolaposti-u-detej.html> (16)

Число употреблений тега < i > превышено на страницах:

<http://nogimed.ru/ortopediya/ploskie-stopy/poperechnoe-ploskostopie-simptomy-lechenie.html> (6)

<http://nogimed.ru/ortopediya/ploskie-stopy/massazh-stop-pri-ploskostopii.html> (5)

<http://nogimed.ru/ortopediya/ploskie-stopy/profilaktika-ploskostopiya.html> (8)

<http://nogimed.ru/ortopediya/ploskie-stopy/plosko-valgusnaya-stopa.html> (5)

<http://nogimed.ru/ortopediya/ploskie-stopy/obuv-pri-ploskostopii.html> (5)

Грамотное использования представленных выше тегов поможет вам обратить внимание поисковой системы на наиболее важные части вашего сайта.

Используйте мета-теги – они помогут поисковому роботу определить тематику страницы, наиболее употребляемые слова, которые могут искать пользователи. Так же они отображают информацию при выдаче вашего сайта в поисковой системе.

Используйте теги в тексте – покажите поисковому роботу где началась статья, где в ней наиболее важная информация, разделите статью на абзацы.

# Отчёт по обратным ссылкам

**i** Динамика прироста и утраты ссылок (по данным majesticseo.com)



Характеристики:

- Число обратных ссылок: 139;
- Число ссылающихся доменов: 15;
- Число исходящих ссылок: 3161;
- Число исходящих доменов, на которые идут ссылки: 9.

## Тип ссылок

Тип ссылок	Количество
Текстовые ссылки	9
Ссылки-изображения	0
Редиректы	1
Фреймы	0
Упоминания	0
Nofollow (неиндексируемые)	1
Содержащие Alt	0
С пустыми анкерами	0

## Домены, ссылающиеся на вас:

---

e0b60d939b4a80628dfd66b1e0bb65fa-n.leadtrade.ru  
mail.feerc.ru  
free-women.ru  
tinakarol.com.ua  
kgguvd.ru  
uksus.com.ua  
demiost.com  
zlatmk.ru

## Коэффициент баланса

---

**i** Коэффициент баланса равен отношению числа ссылающихся доменов к числу доменов, на которые идут ссылки. Этот коэффициент должен быть больше 1.

**█** Коэффициент баланса = 1.667.

## Оценка ссылочной массы сайта

---

**i** Поток цитирования (CF) – значение от 1 до 100. Это оценка ссылочной массы от сервиса majesticseo.com. Чем больше число CF, тем выше шанс, что ссылки приносят пользу вашему сайту.

**█** поток цитирования (CF) равен 13.

**i** Поток доверия (TF) – значение от 1 до 100. Это оценка ссылочной массы от сервиса majesticseo.com. Чем больше число TF, тем выше шанс, что по ссылкам кликают. У сайтов с высоким TF большой поток посетителей со ссылающихся ресурсов.

**█** Очень низкая оценка поток доверия (TF) равен 0.

**💡** Обратные ссылки на ваш сайт, показывают поисковой системе, что остальные сайты рекомендуют ваш ресурс своим пользователям, что информация на нём интересная и будет полезна другим людям. Лучше размещать обратные ссылки на тематических ресурсах, это подтвердит то, что они попали туда не случайно или не за финансовое вознаграждение.

## Фильтры поисковых систем

---

**i** Фильтры — это санкции и ограничения, накладываемые поисковыми системами на некачественные сайты. Результатом наложения фильтра может быть выпадение страниц сайта из индекса, снижение позиций и показателей посещаемости.

## Переоптимизация

---

**i** Фильтр накладывается за чрезмерное насыщение текста ключевыми словами.

💡 Обратите внимание на ключевые фразы в таблице. Необходимо снизить частоту употребления в тексте данных фраз или слов, из которых они строятся.

Приложение: [Таблица переоптимизированных запросов](#)

## Не основной индекс Google

---

**i** Попадание страниц в не основной индекс Google приводит к тому, что данные страницы лишаются шанса оказаться в топе. Дополнительные результаты попадают в выдачу, только когда не хватает основных результатов.

🟢 Ни одна страница не попала в дополнительный индекс Google.

## Фильтр АГС

---

**i** Пакет санкций поисковой системы «Яндекс», призванный минимизировать фактор постороннего влияния на результат поисковой выдачи. С помощью данного алгоритма «Яндекс» заносит сайты в чёрный список. Со временем фильтр совершенствовался, получая названия АГС-17, АГС-30 и АГС-40.

🟢 На сайт не наложены санкции АГС.

**i** Фильтры на сайты могут быть наложены по разным причинам: неуникальный контент, дублирование контента на сайте, накрутка любых параметров сайта (в том числе поведенческих), накрутка обратных ссылок и т.д.

Старайтесь продвигать сайт как можно более естественными способами. Пишите интересный контент, создавайте и добавляйте изображения, организуйте возможность комментировать новости и общайтесь с пользователями — это позволит получить еще больше уникального контента.

В первую очередь делайте сайт для себя, а пользователи не заставят себя ждать.

## Ссылка на основной отчёт [nogimed.ru](https://saitreport.ru/report/fe1baa57fc/nogimed.ru)

---

**i** Ссылка на основной отчёт: <https://saitreport.ru/report/fe1baa57fc/nogimed.ru>