Reittejä hyvään astman tasapainoon:

Haitalliset altisteet minimiin

- tupakansavu, vapetus, merkittävät henkilökohtaiset allergeenit,
- aktiiviset asunnon sisäilmaongelmat (kosteusvaurio, huono ilmanvaihto) ympäristöilman saasteet (liikenne, teollisuus), työpaikan altisteet, eräät lääkeaineet

Omat asenteet:

- sitoutuminen säännölliseen hoitoon
- lääkkeiden hyvä inhalointitekniikka
- rokotukset: kausirokotukset, pneumokokki, RS-virus

Samanaikaiset sairaudet:

- refluksitauti
- krooninen nuha / poskiontelotulehdukset, nenäpolyypit
- keuhkoahtaumatauti, bronkiektasiat
- ylipaino
- uniapnea
- kurkunpään toiminnalliset häiriöt
- hyperventilointi
- hampaiden hoitamattomat sairaudet
- harvinaiset systeemisairaudet (EGPA), allerginen bronkopulmonaalinen aspergiloosi (ABPA)