

## أمراض الصيف والوقاية منها



ما إن يدق فصل الصيف الباب حتى تنتابنا مشاعر مختلطة بين فرح بهجة الألوان والانطلاق، وبين الخوف من المرض والعدوى المصاحبة لهذا الفصل، تختلف مشاعرنا كما تختلف قوة احتمالنا لتداعيات الصيف، بين حر وقيظ يهرع البعض إلى المرطبات والمثلجات لتطفئ وهج الشمس الحارقة، ويتسابق البعض الآخر إلى شرب الماء البارد غير مدرك تبعات ذلك على أجهزته الهضمية، فشرب المياه الباردة يؤثر في المعدة ويبطئ حركتها ويسبب عسر الهضم .

بين أمراض الجهاز الهضمي والتنفسي، وعدوى العيون والالتهابات الجلدية، لا نستطيع حصر الأمراض المنتشرة في الصيف، فالأمراض التنفسية وتتمثل أسبابها في انتقال الإنسان بين الجو الحار والبارد . والأمراض الجلدية وتعود أسبابها إلى تعرض الفرد إلى أشعة الشمس التي تؤدي غالباً إلى حروق من الدرجة الثانية . والأمراض المرتبطة بالتسممات الغذائية، لأن الناس عادة خلال فصل الصيف يتناولون وجبات غذائية خارج منازلهم، ونظراً لغياب المراقبة الصارمة على ما يتناوله المصطافون في الشواطئ يتعرض البعض منهم إلى بعض الأمراض التي تكون أحياناً مميتة . وقاتلة .

## الحر الشديد وأمراض الجهاز التنفسي

بينت منظمة الصحة العالمية أن الارتفاع الشديد في درجات حرارة الجو يسهم مباشرة في حدوث الوفيات التي تنجم عن الأمراض القلبية الوعائية والأمراض التنفسية، وخصوصاً بين المسنين، وفي الحر الشديد ترتفع مستويات حبوب اللقاح وسائر المواد الموجودة في الهواء والمسببة للحساسية . ويمكن أن يتسبب ذلك في الإصابة بالربو، وهو مرض يعاينه 300 مليون شخص تقريباً



ويقول الدكتور رائد محمود ناصر، اختصاصي أذن وحنجرة إنه بسبب ارتفاع درجة الحرارة وتلوث الأوزون يحدث العديد من أمراض الجهاز التنفسي التي تحدث في الصيف مثل الالتهابات الفيروسية التي تسبب نزلات البرد والأنفلونزا أو أنفلونزا الخنازير، وفي كثير من الأحيان عندما يذهب الأطفال إلى السباحة فإنهم يتعرضون إلى الكثير من الإصابات الفيروسية، فالرطوبة وارتفاع درجة الحرارة مناخ مثالي لنمو الفيروسات والبكتيريا، وتحدث هذه العدوى الفيروسية غالباً مع الأطفال الصغار والمسنين

وأوضح: من الناحية العملية فإن الوقاية خير من العلاج، ولكن في حالة الإصابة بالأنفلونزا يجب شرب الكثير من السوائل والراحة التامة، لكنه أضاف أن اللقاح هو الوسيلة الوحيدة لتجنب الإصابة بالأنفلونزا، لكن الفيروسات تتغير في كل عام لذلك لن يكون التطعيم أو اللقاح كافياً لذا علينا اتباع وسائل وقائية أكثر مثل تجنب الاتصال مع الأشخاص المصابين وغسل اليدين قبل الأكل كما يمكن استخدام الأقنعة الواقية في حالات الطقس المغبر

### حساسية الأنف والرعاف

وعن التهاب الأنف التحسسي بيّن الدكتور رائد أنه عبارة عن التهاب المجاري الأنفية بسبب الغبار أو حبوب اللقاح عند النباتات أو فرو الحيوانات، وتستمر حساسية الأنف عادة لفترة أطول من الأنفلونزا العادية، ويمكن أن تترافق مع الحمى، وأن أفضل طريقة للوقاية من هذا المرض تكون من خلال تجنب العطور واستخدام الأجهزة التي ترفع من كمية الرطوبة في جميع أنحاء المنزل وعدم التدخين والابتعاد عن مناطق التخزين أيضاً، ويجب تنظيف المكيف بانتظام، وللعلاج يمكن تناول مضادات الهيستامين



وعن الحساسية الناتجة عن حبوب اللقاح أضاف: تعرف حمى القش بالحساسية الناتجة عن استنشاق حبوب اللقاح التي تحملها الرياح أو التي يحملها الأشخاص عبر السفر من مكان إلى آخر وأفضل طريقة لتجنب الإصابة بهذا النوع من الحساسية تكون من خلال الاستحمام أو الاغتسال كلما عدنا إلى المنزل، وإزالة الغبار من المنزل بشكل دائم، واستخدام الأجهزة التي تزيد من درجة الرطوبة في المنزل، وللتخفيف من عوارض الحساسية يمكن تناول الشاي مع العسل .

أما الرعاف، ويعني نزيف الأنف عند الأطفال، فإنه يندر حدوثه في الأطفال أقل من سنتين، وتزداد النسبة بعد هذا العمر ثم تقل بعد سن البلوغ . ويكون للعامل الوراثي دور في بعض الحالات، ويتسبب نزف الأنف من الأوعية الدموية الرقيقة الموجودة في بطانة الأنف في الجزء الداخلي أو الأوسط من التجويف الأنفي، والمعروف أن بطانة الأنف تحتوي على

كثير من الأوعية الدموية التي تعمل على تدفئة هواء الشهيق، وبسبب رقة هذه الأوعية فإنها تكون معرضة للنزف عند إصابتها بالالتهابات مثل الزكام والأنفلونزا والبرد وعند التعرض للصدمات البسيطة عند وضع الإصبع في الأنف .

طرق الوقاية

. تجنب التعرض لأشعة الشمس بلا ضرورة خاصة وقت الظهيرة -

. وضع قبعة أو غطاء على الرأس أو استخدام مظلة شمسية -

. ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة لونها فاتح، ويفضل أن تكون قطنية -

. الإكثار من شرب الماء (8 كأسات يومياً) وقد يلزم الأمر إلى شرب 15 لتراً من الماء المضاف إليه 3 ملاعق من ملح الطعام -

. تناول وجبات طعام صحية (خضراوات وفواكه وحبوب)، لأن 50% من وزن الطعام يحتوي على سوائل -

. تجنب وضع الزيوت والكريمات على الجلد، لأنها تمنع التعرق وبالتالي ترتفع درجة حرارة الجسم -

. تأكد أن المكان الذي توجد فيه يوفر لك تهوية جيدة وبرودة معتدلة ورطوبة قليلة جداً -

. النوم الجيد وخذ قسطاً وافراً من الراحة -

الأمراض الجلدية

وعن الأمراض الجلدية التي غالباً ما تحدث في فصل الصيف، قال اختصاصي الأمراض الجلدية الدكتور أكبر علي: إن أكثر الأمراض شيوعاً خلال الصيف الدامل، وحروق الشمس، والشرى (حساسية الجلد) والالتهابات الفطرية مثل النخالية المبرقشة أو سعفة الأرفاغ (عدوى فطرية في الفخذ)، وتسبب الحرارة الشديدة تعرق الجلد وهذا هو السبب الرئيس للأمراض الجلدية خلال فصل الصيف، فتظهر على الجلد حبوب مؤلمة (الدامل)، وحكة شديدة في جميع أنحاء الجسم (الشرى)، بقع بيضاء اللون أو داكنة على الوجه أو الجسم تشبه الخريطة الجغرافية (العدوى النخالية) أو . (تقرحات وحكة بين الأصابع والتي تسمى (سعفة القدم



وأشار إلى أنها تصيب الأطفال والبالغين ولكن الأطفال بنسبة أكبر لأن بشرتهم تتصف بأنها حساسة وجافة لذلك هم عرضة أكثر للإصابة بالأمراض الجلدية، وعن العلاج أوضح أن هناك أنواعاً مختلفة من العلاجات اعتماداً على نوع وشدة الإصابة فيمكن إعطاء المرضى علاجات مثل مضادات الهيستامين والستيرويدات الموضعية والأدوية المضادة للفطريات .

وأوضح الدكتور أكبر علي أن هناك بعض الأمراض التي تمثل عدوى فطرية ويشاع حدوثها في فصل الصيف مثل سعفة القدم، التي تسبب حكة في القدمين بين الأصابع وبقعاً متقشرة بيضاء اللون، والتعرق الشديد الذي يحدث في الصيف وخاصة في القدمين هو الذي يزيد من حدوث هذه العدوى الفطرية، وينصح الأشخاص الذين يصابون بهذه

الآفة الجلدية بارتداء الجوارب القطنية التي تحتوي على 100% قطن إضافة إلى المواظبة على إجراء مغاطس للقدمين . ووضع مساحيق مضادة للفطريات وللتعرق .

وقال إن هناك أمراضاً أو مشاكل جلدية تنجم عن استخدام حمامات السباحة تتمثل في الالتهابات الجلدية الفيروسية مثل الثآليل، والمليساء المعدية، والعدوى البكتيرية مثل التهاب الأجرية الشعرية، والفطرية مثل النخالية المبرقشة وهذه شائعة جداً بين الناس الذين يرتادون حمامات السباحة، لذا يجب التأكد من أن حمامات السباحة تحتوي على نسب مناسبة من الكلور كما يجب تجنب البقاء في أحواض السباحة لساعات طويلة .

وذكر الدكتور أكبر أن حب الشباب يزداد سوءاً خلال فصل الصيف بسبب زيادة إنتاج العرق في الوجه ويؤدي إلى انسداد القنوات الدهنية الأمر الذي يؤدي إلى زيادة ظهور حب الشباب، وأن التجاعيد والأورام تسوء حالتها خلال فصل الصيف وخاصة عند المرضى الذين يعانون النوع 1 و2 و3، وأن الأمريكيين والأوروبيين وذوي البشرة المماثلة هم أكثر عرضة للإصابة بالحروق الشمسية، التي يمكن أن تؤدي إلى الإصابة بسرطانات الجلد والتجاعيد، لذلك فإن هذه الأنواع من البشرة يجب أن تكون حذرة خلال فصل الصيف ويجب وضع كميات كبيرة من الكريمات الواقية من الشمس وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس .

#### الوقاية

وعن طرق الوقاية، أشار الدكتور أكبر إلى أهمية التدابير الوقائية في فصل الصيف، فيجب وضع كمية كافية من الكريمات الواقية من الشمس كل 3 ساعات تبعاً لنوع البشرة، وتجنب التعرض المباشر لأشعة الشمس خلال فصل الصيف من الساعة 12 إلى 3 ظهراً من خلال لبس قبعة واقية من الشمس إلى جانب استخدام الكريمات الواقية، ولمنع الإصابة وظهور الدامل على الجلد يجب أخذ حمامات بالماء البارد إضافة إلى وضع كمادات الماء البارد على الوجه، أما بخصوص تجنب الإصابة بالعدوى الفطرية بين الفخذين فينصح بارتداء ملابس داخلية قطنية فضفاضة تحتوي على نسبة قطن 100%، إضافة إلى استخدام مساحيق مضادة للفطريات ومضادة للتعرق خلال فصل الصيف



وأوضح أن الإصابة بالتهاب المسالك البولية شائعة جداً خلال فصل الصيف بسبب زيادة فقدان الماء من الجسم الذي يمكن أن يؤدي إلى حصى والتهابات في المسالك البولية . لذلك ننصح المرضى بشرب كميات كافية من الماء خلال فصل الصيف لمنع حدوث التهابات في المسالك البولية والبروستاتا

#### انتشارها بين الأطفال

أما عن انتشار الأمراض بين الأطفال في فصل الصيف، فقال اختصاصي الأطفال الدكتور سامي جورج: يشكل الصيف مناخاً مناسباً للبكتيريا بسبب الرطوبة والطقس الحار، حيث تنمو وتتكاثر البكتيريا لذلك يعتبر الصيف هو الطقس المثالي لانتشار البكتيريا، إضافة إلى ذلك الأماكن التي يرتادها الأطفال في فصل الصيف مثل حمامات السباحة التي تعد بؤرة لانتقال العدوى والالتهابات البكتيرية خصوصاً، كما أنهم -أي الأطفال- عرضة للتسمم الغذائي الذي يحدث غالباً خلال فصل الصيف لأن الطقس الحار كما ذكرنا بيئة خصبة لانتشار ونمو البكتيريا الأمر الذي يؤدي إلى فساد الأغذية بسهولة .

وأضاف: أكثر الأمراض شيوعاً بين الأطفال في فصل الصيف هو التسمم الغذائي والجفاف، كما نرى الكثير من الالتهابات المعوية والمعدية التي تنتشر بنسبة أكبر خلال فصل الصيف مقارنة مع فصل الشتاء .

وأوضح أن الأطفال والكبار عرضة للتسمم الغذائي، وبالرغم من أن لدى بعض الكبار مناعة ضده إلا أنه يصيب الفئتين العمريتين بالقدر نفسه، وأكد على وجوب ضمان شرب الأطفال كميات كبيرة من الماء خلال فصل الصيف لتعويض كمية الماء المفقودة من الجسم بسبب التعرق، فإذا حدثت حالة جفاف فلا يجب إعطاء المريض ماء لأنه سوف يستفرغ، ولذلك علينا إعطاؤه محاليل الإماهة، محذراً من أن الجفاف خطير جداً بالنسبة للأطفال ولا تستطيع أجسادهم تحمله .

ويعرف التسمم الغذائي عادة بأنه حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة على شخص أو عدة أشخاص بعد تناولهم غذاء غير سليم صحياً وتظهر أعراض التسمم الغذائي على هيئة غثيان قيء إسهال تقلصات في المعدة والأمعاء وفي بعض حالات التسمم الغذائي تظهر أعراض على هيئة شلل في الجهاز العصبي بجانب الاضطرابات المعوية وتختلف أعراض الإصابة وارتفاع الحرارة وشدها والفترة الزمنية اللازمة لظهور الأعراض المرضية حسب مسببات التسمم وكمية الغذاء التي تناولها الإنسان .

وهناك أنواع من التسمم الغذائي تتسبب بها عوامل عديدة ميكروبية وغير ميكروبية تنتج عنها حالات تسمم فردي أو جماعي ويحدث التسمم الغذائي للإنسان نتيجة لتناول غذاء يحتوي على أعداد كبيرة من الميكروبات الممرضة أو السموم الناتجة عنها أو كليهما معاً وهذا النوع من التسمم يعرف بالتسمم الميكروبي وهو الأكثر انتشاراً في العالم، فقد يحدث التسمم أيضاً نتيجة لتناول غذاء ملوث بالكيماويات مثل المبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة ويسمى بالتسمم الكيماوي أو تناول أغذية سامة بطبيعتها مثل بعض الأحياء البحرية والنباتية ويعرف بالتسمم الطبيعي .

أما طرق الوقاية من أمراض التسمم الغذائي فلا بد من توفر ثلاث مبادئ أساسية وهي:

1- محاولة منع وصول الميكروب للغذاء -

2- منع نمو الميكروب -

3- القضاء على الميكروب -

ويمكن تجنب أمراض التسمم الغذائي باتباع ما يلي:

1- عدم ترك الأغذية المطهية لمدة طويلة في درجة حرارة الغرفة حتى تمنع نمو الميكروبات وتكاثرها -

2- تبريد الغذاء بعد طهيهِ عند درجة أقل من (7م) وذلك بحفظه في الثلاجة، أما إذا كان الطعام سيؤكل بعد فترة قصيرة -2 فيجب أن يترك ساخناً عند درجة أعلى من الدرجة القصوى التي تنمو عندها الميكروبات (60 م) ويمكن تبريد اللحوم والدواجن سريعاً في الثلاجة بتقطيعها إلى قطع وأجزاء صغيرة، أما بالنسبة للأغذية الأخرى مثل الأرز فيجب حفظه في الثلاجة في أواني لا يزيد عمقها على 10 سم حتى تصل البرودة إلى جميع أجزاء الطعام .

3- غسيل اللحوم والدواجن جيداً أثناء عملية التجهيز ما يساعد على خفض عدد الميكروبات التي تسبب المرض -3

يجب الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة وأدوات المطبخ بعد نهاية كل يوم عمل بالمطبخ -4

الطهي الجيد للأغذية بحيث تتخلل الحرارة جميع أجزاء الطعام حيث إن ذلك يساعد على قتل الميكروبات -5

. الحصول على الأغذية من مصادر سليمة منعاً لنشر التلوث -6

إبعاد العاملين المصابين بجروح وبثور وإسهال عن العمل -7

. الكشف الطبي الدوري على العاملين في مجال تناول الأغذية -8

. التوعية العامة للعاملين في مجال تداول الأغذية وربات البيوت عن كيفية طهي وحفظ الطعام بصورة سليمة -9

وأفضل الطرق للوقاية من الأمراض هو ضمان النظافة الشخصية والمحافظة عليها ويجب على الأطفال غسل أيديهم باستمرار خصوصاً قبل تناول الطعام لتجنب الالتهابات الفيروسية والبكتيرية . كما على الآباء التأكد من تناول أطفالهم للأطعمة من مطاعم موثوقة التي تتبع معايير عالية في النظافة تجنباً للإصابة بالتسمم الغذائي . كما علينا التأكد من شرب الأطفال للكثير من الماء تجنباً للجفاف . وفي حمامات السباحة يجب على الآباء التأكد من أن الحمامات تحتوي على نسبة مناسبة من الكلور لضمان النظافة وعدم انتقال العدوى .

حمو النيل

وكما يعاني الكبار أمراض الصيف تشتد معاناة الصغار حمو النيل الذي يؤرق نومهم ويفسد سعادتهم في فصل الصيف، وترجع الإصابة به إلى التعرض للجو الحار سواء كان في وجود أشعة الشمس المباشرة أو غير المباشرة . ويزداد في وجود نسبة رطوبة عالية، حيث تزداد إفرازات الغدد العرقية بالجلد بكمية كبيرة ولمدة ليست بالقصيرة، ما ينتج عنه ذوبان جدار الأنابيب العرقية التي توصل العرق إلى سطح الجلد، وبالتالي يحدث انسداد لهذه الأنابيب مع استمرار إفراز العرق بواسطة الغدد نفسها، فينتج عنه انتفاخ داخل الجلد، وتظهر الحبيبات البيض اللامعة على سطح الجلد وعندما تنفجر ينتج عنها احمرار على سطح الجلد مصحوباً بحكة شديدة، قد تؤدي إلى تكون حبيبات صديدية في مكان الإصابة، ما يزيد الموقف صعوبة وهذا المرض لا يسلم منه الكبار أيضاً .

ويبدأ علاج حمو النيل بتجنب التعرض لأشعة الشمس مع وجود تيار هواء طبيعي أو بواسطة مروحة أو تكييف، كذلك الاستحمام بالماء البارد مع استعمال صابون حامض اليوريك، الذي يساعد كثيراً على تنظيف وتعقيم الجلد، إلى جانب . أن هناك العديد من السوائل المطهرة والمهدئة للجلد في مثل هذه الحالات

أمراض العيون

من جانبه بيّن اختصاصي عيون الدكتور عدنان الربيع، أن من أكثر أمراض العيون شيوعاً خلال فصل الربيع والصيف، التهاب الملتحمة الربيعي (الرمد الربيعي)، والذي يظهر في البلاد التي تتصف بجوها الحار ويكثر فيها وجود عوامل محسنة خلال فصول معينة في السنة، مثل حبوب اللقاح والغبار وغيرها، وتعتبر الحكة في العين أهم علامات المرض وتترافق هذه الحكة مع إدماع وعدم قدرة على تحمل الإضاءة مع الإحساس بوجود جسم غريب داخل العين . وثقل بحركة الجفن وإفرازات لزجة، وتختلف هذه الأعراض في شدتها من شخص إلى آخر

وأضاف: كما يقولون الوقاية خير من العلاج وتتم عن طريق تجنب العوامل المحسنة التي يمكن تحديدها بواسطة إجراء بعض اختبارات الحساسية، مثل بعض أنواع الزهور وغبار الطلع (حبوب اللقاح) وغبار المنزل وبعض المواد الكيميائية والعطور أو مواد التنظيف، ونصح الذين يعانون هذه الحساسية باستخدام الأجهزة التي تساعد على تلطيف الجو في المنازل وتخليصه من بعض الشوائب، كما يوصى باستخدام بعض قطرات الدموع الاصطناعية في حالات الجفاف .

## العلاج الدوائي

لخص الدكتور الربيعة الأدوية التي تستخدم لعلاج مثل هذه الحالات بأنها قد تكون على شكل قطرات للعين التي تخفف الحكة والاحمرار، ونصح باستخدام هذا النوع من القطرات لفترات قصيرة حتى لا يخف مفعولها وتؤدي إلى أعراض جانبية، وأشار إلى أن بعض أنواع القطرات التي تؤثر في الخلايا المفرزة للمواد التي تسبب الحساسية، وتعتبر هذه الأدوية حجر الزاوية في العلاج، حيث إنها توصف لفترات طويلة، وذلك لقلتها خلوها من الآثار الجانبية وفعاليتها إذا أعطيت لفترات كافية، ويشعر المريض بالتحسن ولكن بعد فترة غير قصيرة من استخدام هذه الأدوية، كما أنها تخفف . من نسبة عودة المرض مرة أخرى

## أمراض السفر

ومن جانبه أوضح الطبيب العام الدكتور محمد مكي، أن أمراض المعدة والبطن هي الأكثر شيوعاً في الصيف لكثرة السفر في هذا الفصل، كما نرى الكثير من الذين يعانون الإسهال، والسالمونيلا، والأنفلونزا، وفيروس الجهاز التنفسي العلوي، كما نرى السارس مع العلم أنه يغير في شكله كل سنة وهذا يصعب علاجه، وحروق الشمس، وفئة قليلة من الناس يعانون حساسية من أشعة الشمس، وفي حالات نادرة نرى من يكون في وجهه تورم واحمرار من أشعة الشمس، ونصح هؤلاء بتجنب التعرض لأشعة الشمس المباشرة واستخدام مضادات الهيستامين .

أما التعرض لأكثر من أربع ساعات لأشعة الشمس فقد يسبب حروقاً جلدية وتغيراً للون الجلد، والعلاج هو استخدام نوع من كريم لتلطيف الجلد . ننصح دوماً بتجنب التعرض لأشعة الشمس لأكثر من 3-4 ساعات في اليوم، أفضل وقت للخروج في الشمس ما بين 9 و11 و4 و6 . يجب أيضاً شرب الكثير من الماء للوقاية من حروق الشمس

## حشرات ناقلة للمرض

وهناك بعض الأمراض التي تنتقل بواسطة الحشرات في فصل الصيف مثل البعوض الناقل للملاريا، وأفضل طريقة لتجنب ذلك من خلال اتخاذ اللقاح وعدم النوم في المناطق المصابة، وأيضاً هناك بعض المشكلات الناتجة عن الكائنات البحرية الموجودة في مياه الشواطئ، مثل قنديل البحر الذي يسبب العديد من المشاكل لزائري الشواطئ، ولأن القنديل يعلق نفسه على الجلد البشري يسبب حساسية، وإذا لم تعالج في الوقت المناسب فقد تؤدي إلى الموت

وتجب معرفة أن هناك بعض الأمراض التي تتحسن في هذا الفصل من السنة مثل أعراض مرضى الربو التي تتحسن في فصل الصيف وتساء خلال فصل الشتاء

## صداع الآيس كريم

يلجأ الكثيرون إلى تناول المرطبات الباردة والبوظة بأنواعها في فصل الصيف، للتخفيف من لهيب الحر، والتمتع ببعض الانتعاش، ولكن ثلثهم قد يصابون بما يعرف بصداع الآيس كريم، بعد أول لقمة منه، فتنخفض درجة حرارتهم، ويصابون بارتعاشات مؤقتة .

وأوضح اختصاصيو الأعصاب في مستشفى جامعة تيمبل الأمريكية، أن هذا الصداع يظهر بعد 25 إلى 60 ثانية من ابتلاع أول لقمة من الآيس كريم، حيث تنخفض درجة حرارة الجلد في الجبهة بحوالي درجتين، ويبدأ الألم في هذه المنطقة، ويتفرع ليصل إلى أشده، ويستمر لبعض الوقت، قبل أن يختفي .

وأشار الاختصاصيون إلى أن صداع الآيس كريم، وهو الاسم الطبي لهذا النوع من الصداع، يؤثر في ثلث الأشخاص، وهو شائع، إلا أن الكثيرين لا يعرفون الكثير عنه، فهو ينتج عن تناول طعام أو شراب بارد يلامس سقف الفم، فيسبب آلام الرأس، حيث يعتقد أن التغير المفاجئ في درجة حرارة الجسم يسبب فرط نشاط الجهاز العصبي المركزي .

وقال الأطباء إن صداع الآيس كريم هو صورة مصغرة عن الصداع النصفي (الشقيقة)، لذا فإن الأشخاص المصابين بالشقيقة أكثر استعداداً للإصابة بصداع الآيس كريم أيضاً، وذلك لأن هؤلاء المرضى أكثر حساسية للمؤثرات البيئية كالضوء والصوت والحرارة، ويعاني حوالي 93% منهم صداع الآيس كريم، مقابل 30% من غير المصابين بالصداع النصفي .

وبالرغم من أن صداع الآيس كريم قد يظهر في أي وقت من السنة، أكد الأطباء أنه أكثر حدوثاً في الأجواء الحارة، أو عند إصابة الإنسان بسخونة مفرطة، وذلك بسبب زيادة استهلاك المشروبات الباردة والمثلجات، مشيرين إلى أن أفضل طريقة لتجنب هذا الصداع تتمثل في الأكل ببطء، لتعديل درجات الحرارة بين الجسم والأطعمة الداخلة إليه .