



**AKAUN RASMI
MEDIA SOSIAL
BERITA RTM**



Berita RTM



@beritartm



@beritartm

TERKINI transformasi TVET 2.0

Penjaga gol rebah, meninggal dunia di padang ketika pertandingan sepak penalti

Ringgit dibuka tinggi

Tubuh 'menjadi lebih muda' selepas berhenti merokok

12/03/2026 | 1:00 PM - 58 - PERSPEKTIF



Gambar hiasan/RTM

SAUDARA PENGARANG

RINGKASAN BERITA AI

Berhenti merokok memulihkan profil DNA sel; jam epigenetik mula kembali 'muda' seawal satu bulan.

Kekerasan arteri menurun ketara selepas berhenti merokok; penambahbaikan signifikan dilihat dalam masa kira-kira enam bulan.

Sistem autofagi pulih selepas berhenti merokok, membersihkan protein rosak; paru-paru mendapat pemulihan dan kurang penuaan biologi.

Kulit boleh pulih: kajian menunjukkan usia biologi kulit berkurang secara purata 13 tahun selepas sembilan bulan berhenti.

Apabila kita bercakap tentang kesan merokok atau gaya hidup tidak sihat, minda lazimnya hanya terbayang tentang kanser atau kedutan pada wajah. Namun, sebagai pengamal perubatan, kami melihat proses yang berlaku di sebalik kulit manusia adalah jauh lebih kompleks.

Hakikatnya, "umur kronologi" (umur pada kad pengenalan anda) dan "umur biologi" (tahap kesihatan sel dan organ anda) adalah dua angka yang sangat berbeza.

Ramai yang tidak menyedari bahawa sel kita mempunyai "jam" sendiri yang boleh berputar lebih laju atau perlahan mengikut cara hidup kita. Segala-galanya bermula pada unit paling asas manusia, iaitu asid deoksiribonukleik (DNA) yang menjadi kod genetik setiap individu.

Dari sudut gerosains (sains penuaan), umur biologi anda kini boleh diukur melalui "jam epigenetik". Bayangkan DNA kita seperti sebuah buku arahan, dan merokok adalah seperti menconteng buku tersebut dengan bahan kimia (metilasi DNA) sehingga sel tidak lagi mampu membaca arahan dengan betul.

DISYORKAN

Industri dalam akademi teras keberhasilan transformasi TVET 2.0

Deepfake e-dagang: Taktik AI generatif dan realiti keselamatan pengguna

Kebocoran data: Kelemahan manusia atau reka bentuk system?

Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



Faktanya, merokok mencabut penanda penting pada gen kita, menyebabkan sel bertindak seolah-olah ia sudah sangat tua. Namun, keajaiban tubuh manusia adalah ia mampu melakukan “pembersihan”.

Kajian membuktikan bahawa sebaik sahaja seseorang berhenti merokok, sel tubuh mula memulihkan profil DNA tersebut seawal sebulan, menjadikan sel kembali “muda” secara biologi.

Selain DNA, saluran darah kita juga menjadi saksi kepada kelajuan penuaan tubuh. Dalam dunia perubatan, kekerasan saluran darah diukur melalui kelajuan aliran darah di dalam arteri.

Ramai perokok tegar beranggapan, “Saya sudah merokok 20 tahun, kerosakan sudah pun berlaku sepenuhnya, jadi buat apa berhenti?” Dari sudut fisiologi, tanggapan ini salah sama sekali. Kerosakan pada dinding saluran darah (endotelium) tidak mempunyai “kesan siling”.

Ini bermakna selagi anda merokok, saluran darah akan terus menjadi semakin keras dan rosak tanpa had.

Bagaimanapun, saluran darah kita mempunyai sifat anjal yang luar biasa. Jika seseorang yang mempunyai darah tinggi berhenti merokok walaupun hanya selama enam bulan, kekerasan arteri mereka akan menurun secara drastik. Ini membuktikan bahawa sistem peredaran darah kita sentiasa menunggu peluang untuk pulih.

Pernahkah anda terfikir bagaimana sel membersihkan kotoran di dalamnya? Proses ini dipanggil autofagi, iaitu satu mekanisme di mana sel “memakan” komponennya sendiri yang telah rosak untuk dikitar semula. Ibarat sistem pelupusan sampah berskala mikro, autofagi memastikan sel sentiasa bersih daripada protein rosak yang terkumpul.

Malangnya, asap rokok menyebabkan sistem pelupusan sampah berskala mikro ini terbantut, menyebabkan protein rosak terkumpul di dalam paru-paru.

Inilah punca utama sel pernafasan mengalami penuaan pramatang. Secara purata, merokok menambah usia biologi sel paru-paru sehingga 4.3 tahun lebih tua daripada usia sebenar. Berhenti merokok membolehkan sistem “pembersihan sampah” ini kembali beroperasi secara normal pada saluran pernafasan anda.

Kepantasan penuaan ini turut melibatkan mitokondria yang berfungsi sebagai “kilang tenaga” sel yang membekalkan kekuatan untuk kita bergerak. Bahan kimia seperti nikotin didapati mampu menyerap masuk dan mengganggu fungsi organel ini secara langsung.

Pada masa yang sama, asap rokok turut mengandungi gas karbon monoksida (CO) yang mengurangkan keupayaan darah membawa oksigen ke tisu badan. Apabila bekalan oksigen ke otot dan organ menjadi tidak mencukupi, tubuh akan lebih mudah berasa letih dan cepat mengah ketika melakukan aktiviti fizikal.

Selain itu, ribuan bahan kimia toksik dalam asap rokok juga meningkatkan tekanan oksidatif dalam sel dan menjejaskan fungsi mitokondria. Gabungan kekurangan oksigen dan kerosakan selular inilah yang menjelaskan mengapa perokok sering mengalami kemerosotan fizikal serta kekuatan otot yang lebih rendah berbanding individu yang tidak merokok.

Akhir sekali, kesan penuaan yang paling jelas adalah pada kulit. Bukan sahaja rokok tembakau, malah penggunaan rokok elektronik (vape) dan shisha juga merosakkan kolagen dan meningkatkan bintik pigmentasi pada wajah.

Namun, satu kajian perintis di Milan, Itali memberikan berita gembira dimana mereka mendapati bahawa selepas berhenti merokok selama sembilan bulan, purata usia biologi kulit pesakit berkurang sebanyak 13 tahun!



Pada permulaan kajian, kulit mereka sembilan tahun lebih tua daripada umur sebenar, tetapi sebaik sahaja toksin dihentikan, fisiologi kulit memperbaharui kolagen secara mendadak sehingga wajah kelihatan jauh lebih muda daripada sebelumnya.

Kesimpulannya, perubahan buruk pada tubuh akibat gaya hidup tidak sihat bukanlah hukuman seumur hidup. Memahami konsep kelajuan penuaan sel dan pemulihan DNA membuktikan bahawa tidak pernah ada istilah terlambat untuk berhenti. Fisiologi tubuh kita sangat pemaaf dan sentiasa bersedia untuk ‘mengundur masa’ jika kita memberikan peluang untuk ia pulih.

Artikel ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak semestinya mewakili pandangan mahu pun pendirian rasmi RTM.



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.



Prof. Dr. Mohamad Haniki Nik Mohamed
Pengerusi Jawatankuasa Kerja Kajian Saintifik WHO FCTC, KKM
Pensyarah Farmasi Klinikal
Jabatan Amalan Farmasi, Kulliyyah Farmasi
Universiti Islam Antarabangsa Malaysia



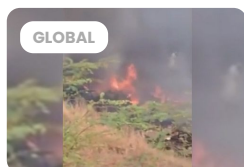
Konflik Asia Barat: Kegagalan rundingan perdamaian dalam mediasi antarabangsa

Membersih hati dan paru-paru Ramadan ini

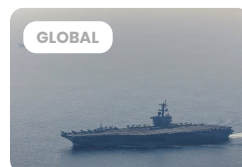


PALING POPULAR

Jet peribadi terhempas, timbangan menteri dan empat maut



Iran berjaya bedil USS Abraham Lincoln



KATA KUNCI

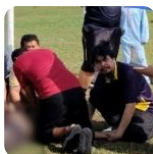
rokok

BERITA TERKINI



Industri dalam akademi teras keberhasilan transformasi TVET 2.0

27 Julai 2026 9:54 am



Penjaga gol rebah, meninggal dunia di padang ketika pertandingan sepak penalti

27 Julai 2026 9:43 am

Heloo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.





Ringgit dibuka tinggi berbanding dolar AS menjelang PRN N.Sembilan

27 Julai 2026 9:38 am



Dua remaja maut dalam kemalangan melibatkan tiga kenderaan

27 Julai 2026 9:35 am

MS



DR Congo rekod lebih 3,000 kes Ebola

27 Julai 2026 9:30 am



Kontraktor rugi lebih RM150,000 terpedaya tawaran tender palsu

27 Julai 2026 9:28 am



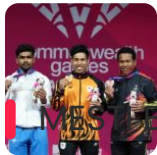
MARA sedia kongsi kajian sifar buli MRSM dengan KPM, tempatkan warden bekas tentera

27 Julai 2026 9:21 am



Banjir Tawau: Jumlah penduduk terjejas kekal 362 orang

27 Julai 2026 9:04 am



Glasgow 2026 : Angkat berat cetus hari gemilang Malaysia dengan dua emas, satu gangsa

27 Julai 2026 8:59 am



Glasgow 2026: Muhamad Aznil rangkul emas ketiga berturut-turut, cipta tiga rekod temasya

27 Julai 2026 8:30 am

BACA



F1 kembali ke Malaysia Oktober depan

26 Julai 2026 7:29 pm



Tiada rakyat Malaysia terjejas dalam insiden serangan di Berlin – Kedutaan

26 Julai 2026 6:02 pm



PM rayu pengundi awal terus beri kepercayaan kepada calon HARAPAN

26 Julai 2026 5:58 pm



Kempen Internet Selamat perkukuh kesedaran digital generasi muda

26 Julai 2026 2:35 pm



Semangat patriotik, literasi digital perlu sentiasa dipupuk dalam kalangan belia

26 Julai 2026 12:45 pm



Berita Ehwat Semasa

Berita RTM, Wisma Berita,
Angkasapuri Kota Media,
50614 Kuala Lumpur

☎ : +60322823119

✉ : portalberita@rtm.gov.my

✉ : Aduan & Maklum balas



Hak Cipta Terpelihara © 2026 Radio Televisyen Malaysia, Berita Ehwat Semasa (BES)

Hak Cipta | Penafian | Polisi Keselamatan

Pihak Portal Berita RTM tidak bertanggungjawab terhadap sebarang kehilangan atau kerosakan yang dialami kerana menggunakan maklumat dalam laman ini.



Helo! Tanyakan apa sahaja kepada saya.